



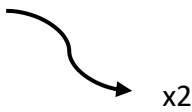

# Mardi 19 Novembre

## LAC



### Groupe 1 : 2900m

- 150m en Crawl  
100m en Dos  
100m en Brasse  x2
- 4x50m SPÉ R:10"  
200m en PB Crawl 3/5 tps  x3
  - x1 : 12,5m +++
  - x2 : 25m +++
  - x3 : 27,5m +++
- Palmes 800m
  - 50m Dos deux bras
  - 50m Ondulation C
  - 50m Spé éduc
  - 50m Crawl RDE
- 200m souple au choix

### Groupe 2 : 2500m

- 100m en Crawl  
100m en Dos  
100m en Brasse  x2
- 4x50m SPÉ R:10"  
200m en PB Crawl 3/5 tps  x3
  - x1 : 12,5m +++
  - x2 : 25m +++
  - x3 : 27,5m +++
- Palmes 600m
  - 50m Dos deux bras
  - 50m Ondulation C
  - 50m Spé éduc
  - 50m Crawl RDE
- 100m souple au choix

### Groupe 2 : 2000m

- 100m en Crawl  
100m en Dos  
100m en Brasse  x2
- 4x50m SPÉ R:10"  
100m en PB Crawl 3/5 tps  x2
  - x1 : 12,5m +++
- Palmes 600m
  - 50m Dos deux bras
  - 50m Ondulation C
  - 50m Spé éduc
  - 50m Crawl RDE
- 200m souple au choix