

2600 m bassin de 50 m

Pyramide crawl 50-200 par 50

Pyramide crawl pb 50-200 par 50

6*50 pap-crawl

6*50 crawl-pap

pap-crawl : 25 pap 25 crawl

Pyramide crawl 50-200 par 50 : 50,100,150,200,200,150,100,50