

3400 m bassin de 25 m

400 crawl-dos 3-1

400 crawl-brasse 3-1

400 crawl-pap 3-1

400 crawl nc-1b-1t-voilier 2-2-2-2

400 crawl pbpad

4*50 pap Biondi palmes

2*50 pap palmes

4*50 pap Biondi

2*50 pap

400 pap-dos 1-1

4*100 crawl pbpad 5t

crawl-pap 3-1 signifie une suite de 3 longueurs crawl et 1 longueur pap

pap Biondi : 2 ondulations et mouvement de pap bloqué à l'arrière avec mains hors de l'eau

pbpad : pullbuoy et paddles

nc-1b-1t-voilier : nage complète-1 bras-thorpe (respiration à chaque temps)-roulis avec 1 seconde coude haut

5t : respiration 5 temps