

4000 m en ligne de 25 m

4*75 crawl

4*150 dos-crawl 2-2

4*150 brasse-crawl 2-2

4*150 crawl-pap 2-2

2*300 crawl nc-1t 3-1 pb chevilles

2*300 crawl-3n 3-1 pb chevilles

4*75 pap 1br-nc 2-1

4*150 crawl 5t pb pad

4*25 pap

4*25 pap jambes

100 crawl pb