

ECHAUFFEMENT :

**200 DOS /200 BRAS CRAWL/4 X 50 (1 EDUCS PAP/1 DOS/1
BRASSE/ 1 CRAWL)
100 SOUPLE**

CORPS DE SEANCE :

**200 CRAWL LONGÉ L'EAU TRAVAIL DE RELACHEMENT,
RETOUR AERIEN COUDE BIEN HAUT ET LE BOUT DES DOIGTS
FRÔLENT LA SURFACE DE L'EAU.**

4X50 CRAWL 90% ,30'' ENTRE CHAQUE

100 4 nages

3 X 100 CRAWL 85%, 25'' ENTRE CHAQUE

100 4 NAGES

2 X 200 CRAWL 30'' ENTRE CHAQUE