

**ECHAUFFEMENT** : 4X100 NAGES A  
L'ENVERS/2X200 4 NAGES A  
L'ENVERS/200 SOUPLE

**CORPS DE SEANCE** :

100 BRASSE (2JAMBES 1BRAS)/100  
4N/100 CR/100 4N LE TOUT ENTRE 3 ET  
4 FOIS