

ECH : 4 X 50 BRAS DOS

200 CRAWL

4X50 JAMBES DE

BRASSE

200 CRAWL

**CS : 50 BRASSE (MOINS DE
MOUVEMENTS POSSIBLE)/ 50**

CRAWL 4 TPS RETOUR

AERIEN/ 100 CRAWL 5 TEMPS/

100 DOS

LE TOUT 3 FOIS

4X 50 SPE A FOND

400 SOUPLE