

ECH : 4 x 100 4 À L'ENVERS
2X200 4 À L'ENVERS (ÉDUCS PAP SI
BESOIN SI NAGE COMPLÈTE TROP DUR
POUR ECHAUFEMENT)
200 DOS

CS : 25 pap/50 dos/75 brasse/100
crawl

25 crawl/50 pap/75 dos/100 brasse

25 brasse/50 crawl/ 75 pap/ 100 dos

25 dos/50 brasse/75 crawl/ 100 pap

400 m bras crawl pull boy et pieds
croisé

100 souple

