

ECH : 100 BRASSE/ 50 CRAWL 50 DOS
(TOUTE LES LONGUEURS
COMMENCENT PAR 8 M EN APNÉE)
A faire 4 fois

CS : TRAVAIL EN DETTE D'O2

50 brasse respi 1 mouvement sur 2

50 crawl respi tout les 4 ou 5 temps

50 dos

A refaire en rajoutant 1 mouvement a
chaque tour avant de respirer.

A refaire jusqu'à ne plus pouvoir a
jouter de mouvement avant la
respiration.

