

ECH : 6 X 25 CRAWL REC 10

2 X 50 RECUP 15

100

100 SOUPLE

2X 25 CR 90 POUR CENT

CS : 8 x 25 CR 90/95 POUR CENT; DEPART
MEILLEUR TEMPS PLUS 30

50 SOUPLE

6 X 25 CR MEME RYTHME DEPART
MEILLEUR TEMPS PLUS 25

100 SOUPLE

4 X 25 DEPART MEILLEUR TEMPS PLUS 20