

**ECHAUFFEMENT** : 100 NC/ 100  
JBES ALIGNEMENT (50 DOS 50 VENTRE)  
LE TOUT 3 FOIS LA DERNIERE AVEC  
PALMES

**CORPS DE SEANCE** :

TRAVAIL NAGE COSTALE AVEC PALMES,  
PUIS MEME CHOSE AVEC BRAS DE CR  
RESP NAGE COSTALE PENDANT 20 MIN

TRAVAIL COULEE