4x
100 crawl
100 hybride ondulation crawl
100 brasse

8x 25 battement rapide recup 5 seconde 100 crawl

100 crawl
100 au choix

4x 50 battement rapide recup 10 seconde

100 crawl
100 au choix

25 crawl
25 papillon
50 crawl
50 papillon
100 crawl
100 papillon
50 crawl
50 papillon
25 crawl
25 papillon

PALMES ET TUBA

200 souple

4x
25 crawl
25 apnée
25 au choix

total: 3.000

matériel:

- planche
- palmes
- tuba