

100 crawl 100 brasse 100 dos 100 papillon	NAGE COMPLETE
--	----------------------

100 crawl 100 brasse 100 dos 100 papillon	JAMBES
--	---------------

100 crawl 100 brasse 100 dos 100 papillon	NAGE COMPLETE
--	----------------------

100 crawl 100 brasse 100 dos 100 papillon	PULL (tuba)
--	------------------------------

200 souple

100 crawl 3 temps
50 godille
100 crawl 5 temps
50 godille
100 crawl 7 temps
50 godille
100 crawl 9 temps
50 godille

4x	50 brasse pull 1 bras puis l'autre en rattraper 50 brasse attention à la coulée
----	--

300 plaquettes

total: 3.100

matériel:

- planche
- pull
- tuba
- plaquette