

4x | 100 4 nages
100 4 nages jambes
100 crawl

200 souple

6x | 25 crawl rapide
25 hybride jambes brasse bras crawl

100 souple

4x | 25 brasse 2 mouvement de jambes /1 mouvement de bras
25 brasse attention à la glisse

4x | 25 recherche d'appui
25 brasse

4x | 100 crawl
50 jambes planche en opposition
50 papillon

200 souple

6x 50 brasse départ

total: 3500

matériel:

- planche
- montre ou chrono ou horloge murale (pour les départs)