2x
- 100 crawl
- 100 dos
- 100 jambes

4x
- 50 crawl bras en opposition
- 50 dos

4x
- 50 battements
- 50 dos 2 bras pull cheville

200 souple

4x
- 25 godille
- 25 dos
- 25 dos sprint

200 souple

4x
- 100 crawl 7 temps
- 50 brasse

300 dos pull plaquette

100 souple

total: 3.100

matériel:
- -planche
- -pull
- -plaquette