

Séance A, janvier 2010 – Trialp

150 nl 150 crawl 1 bras (par 25m) 100 nl 100 crawl 1 bras avec main à la cuisse (par 25m) 50 nl 50 battements	600	600
6x50 dep 1' : (1 avec 25 brasse - 25 nl 1 avec 25 dos - 25nl 1 avec 25 pap - 25nl) x 2	300	900
3x100 dep 2'30": (12,5 m battements à BLOC 37,5 m dos 50 crawl avec peu de jbes) x 3	300	1200
25 dos 2 bras - 50 dos - 25 nl	100	1300
4x100 dep 2'30": (20 m pap à BLOC 30 m dos souple 50 m crawl doigts ds l'eau) x 4	400	1700
25 dos 2 bras - 50 dos - 25 nl	100	1800
5x100 dep 2'15" : (25m crawl à BLOC 25dos 50nl très souple) x 5	500	2300
200 crawl bien nagé	200	2500
200 récup au choix	200	2700