

## Séance B, janvier 2010 – Trialp

600 pull : ( 50 crawl 25 batt pull devant 50 dos 25 batt dos) x 4	600	600
8x50 dep 1' : ( 1 respi 5 1 respi 7 1 respi 9 1 respi 11) x 2	400	1000
400 nl : 3 à 4 mvts de pap souple sans respi dép chaque 25m	400	1400
100 dos	100	1500
400 paddle : ( 25 1 bras 75 crawl ) x 4	400	1900
100 dos	100	2000
200 récup au choix	200	2200