

Séance D, janvier 2010 – Trialp

| | | |
|---|-----|------|
| 100 4 N éduc 200 avec 25 nl 25 crawl 1 bras 200 4 N | 500 | 500 |
| 4x150 nl - 30" R | 600 | 1100 |
| 50 dos - 50 doigts ds l'eau | 100 | 1200 |
| 6x100 nl paddle : (50 dos 50 doigts ds l'eau) x 6 - 25" R | 600 | 1800 |
| 12x50 nl pull : 20" R | 600 | 2400 |
| 200 au choix | 200 | 2600 |

Concocté par Trialp Moirans (Stephane)