

Séance E, janvier 2010 – Trialp

(75nl 50dos 25 br 75 2 bras D, 2 bras G 50 dos ratt 25 pap) x 2	600	600
8 x 50 nl pieds collés (ondules) dep 1'	400	1000
50 dos 2 bras - 50 dos	100	1100
Pull Paddle Elastique : (25 très vite 25 dos 2 bras 25 1 bras tonique 25 nl 25 l'autre bras 50 nl 25 dos) x 4	800	1900
8 x 50 nl bien nagé dep 50"	400	2300
200 récup au choix	200	2500