



Entraînements de Natation du

Semaine 1

Mardi : 4 x 150m (50m cr./100m 4N)
300 m technique crawl +virage
100 souple
(100m nagé/50m batt./50m PB)x7
100 souple

2400m

Jeudi : 400m échauff.
6 x 50m batt.
6 x 100m crawl (50m techn. / 50m nagé)
4 x 50m batt.
4 x 100m 4N
2 x 50m batt.
2 x 200m Pl. PB
100m souplesse

2500m

Samedi: 600m libre
6 x 100m 4N
300m batt. libre
6 x 100m (50m dos/50m br)
200m batt. libre
6 x 100m technique
100m batt. libre
400m Pl. PB
8 x 50m dép. 1'
200m souplesse

4000m



Entraînements de Natation du

Semaine 2

Mardi : 500m libre
5 x 100m nagé crawl (spéc. Virage)
10 x 50m ((2 x Pl. PB/3 x PB)x2)
20 x 25m ((3 x batt./2 x nagé)x4)
(50m cr./25m dos/25m br.)x4
100m souple

2500m

Jeudi : 200m libre
8 x 50m (alterner 1x crawl/1x autre style)
200m planche entre les jambes
100m batt.
50m libre
100m planche entre les jambes
200m batt.
50m souplesse
(200m PB/100m dos/ 4x25m sprint) x3

2500m

Samedi : 600m libre
4 x 100m 4N techn.
400m batt. libre
200m nagé
100m Pl PB
6 x 50m dép 50'
400m nagé
200m Pl PB
100m batt. libre
6 x 50m dép 55'
400m Pl. PB
200m batt. libre
100m nagé
6 x 50m dép 1'
200m souple

4200m



Entraînements de Natation du

Semaine 3

Mardi : 400m libre
600m (50m batt., 50m nagé, 50m PB)
200m Pl. PB
2 x 500m 2^{ème} + rapide
200m souple

2400m

Jeudi : 400m libre
4 x 150m 3N
400m batt. libre
4 x 200m (150m crawl 50m autre style)
100m souple

2300m

Samedi: 400m libre
4 x 100m crawl, 4 x 75m brasse, 4 x 50m dos, 4 x 25m pap
400m batt. avec palmes 2 styles
4 x 100m batt. progr. De 1 à 4
600m Pl. PB
3 x 500m chrono dép. 10'
200m souple resp. 3-5-7

4500m



Entraînements de Natation du

Semaine 4

Mardi : 400m libre (75m 1 nage, 25m autre)
3 x 200m (1 libre/ 1 crawl/ 1 spé)
100m souple
200m libre
8 x 25 (4 nages ou libre)
12 x 50 (2 libre / 2 crawl)
100m souple

2200m

Jeudi : 400m libre
100 m batt. libre
200m Pl.- PB
100m batt. libre
200m Pl. PB
100m batt. libre
4 x 300m (100m nagé / 2 x 75m (25m sprint-50m souple) / 50m spé.)
100m souplesse

2400m

Samedi: 400m libre
12 x 50m mini-mazza
6 x 100m (1 x crawl / 1 x autre que crawl)
10 x 50m libre dép. 55'
6 x 75m (25m batt. 50m nagé)
8 x 50m libre dép. 50'
6 x 50m (technique)
6 x 50m libre 3^{ème} et 6^{ème} sprint
6 x 25m batt.
500m Pl. PB
200m souple

4400m



Entraînements de Natation du

Semaine 5

Mardi : 400m libre (150 cr ; 50 dos ; 150 cr ; 50 brasse)
4 x 125m (100 cr + 25 libre)
100m souple
200m libre / 2 x 50 fort
2 x (25 cr - 50 libre - 75 cr - 100 PB - 75 cr - 50 libre - 25 cr)
8 x 25m sprint
100m souplesse

2400m

Jeudi : 400m libre (changer de styles tous les 50)
8 x 50m crawl technique
2 x 150m (2 nages) 100 normal + 50 fort
100m souple
12 x 75m (25 PB fort + 50 nagé tranquille)
quelques sprints 25m
100m souplesse

Min 2200m

Samedi: 4 x 100m 4N à l'envers
4 x 200m Pl. PB
4 x 150m crawl
4 x 100m Pl. PB
4 x 50m crawl
4 x 175m (100m cr. / 75m autre que crawl)
4 x 125m (100m cr. / 25m autre que crawl)
4 x 75m autres que crawl
4 x 25m autre que crawl
200m souplesse

4200m



Entraînements de Natation du

Semaine 6

Mardi : 300m libre + 4 x 50m 4N
8 x 50m batt. libre palmes (4 x pap s/ l'eau / 4 x libre)
100m dos brassé
400m crawl technique
20 x 25m libre 2 4 6 8 12 14 16 18fort
100m souple

2000m

Jeudi : 400m dos/crawl
400m planche/PB changer chaque 50 m
4 x 175m progressif
100m souple brasse
500m chrono
2 x (4 x 75m 25 pap / 50 cr
25 dos / 50 cr
25 br / 50 cr
75 cr)
100m souple

2800m

Samedi: 400m dos/crawl
200m crawl technique
200m libre
4 x (25 - 50 - 75 - 100 - 75 - 50 - 25)
dos br cr cr cr br dos
400m libre PI PB
2 x 200m PB
4 x 100m libre
100m souple

4100m



Entraînements de Natation du

Semaine 7

Mardi : 4 x 75m cr. et 4 x 25m libre
600m technique
300 cr. Pq-PB; 200 cr. PB; 100 4N ; 50m cr.
100m souple
350m libre
12 x 50 2N
100m souple

2800m

Jeudi : 400m libre + 200m 4N
8 x 50m dos / crawl (25/25)
800m technique
200m libre
4 x 150m tranquille 1 et 3 en PB ; 2 et 4 en nagé
2 x 50m fort
100m souple

2800m

Samedi: 400m libre + 100m 4N
300m libre
5 x 100m palmes libre
4 x (200m 3 nages (50-50-100)
100m 2 nages (50-50)
50m 1 nage)
400m Pl. PB
4 x 100m PB
16 x 25m libre
100m souple

4000m



Entraînements de Natation du

Semaine 8

Mardi : 10 x 50m 2 nages
12 x 50m crawl technique
3 x 200m crawl (soutenu)
100m souple
150 - 100 - 50 libre (100m palmes)
(50m- 100m - 150m - 100m - 50m) PB
150m souple

2700m

Jeudi : 200m crawl / 200m (dos/cr)
5 x 200m 1) technique crawl
2) pull-boy crawl
3) battements crawl
4) nagé crawl
5) 3 nages ou 4 nages
16 x 50m (impair crawl /pair (dos ou brasse crawl))
20 x 25m (5. 10. 15. 20. fort !)
100m souple

2800m

Samedi : 200m libre/200m changer de style chaque 25m
300m libre
6 x 50m palmes dép 55'
200m libre PB
400m libre batt. crawl ou pap. palmes
500m Pl. PB
300m batt. libre palmes
400m technique crawl
10 x 50m dép. 1'
Jeu : 4 x 50m (aller le plus loin sous l'eau, finir en sprint, sortir de l'eau,
plonger et revenir en sprint !)
100m souple

3600m



Entraînements de Natation du

Semaine 9

Mardi : 400m libre
16 x 25m 4 ou 3 nages
200m batt. libre
12 x 25m moitié fort moitié souple
500m technique
300m Pl. PB, 4 x 100m PB, 4 x 50m dép. 1', 4 x 25m progr.
200m souplesse

2900m

Jeudi : 400m libre
8 x 50m 2 nages
500m technique
20 x 50m 25m fort 25m souple
4 x 100m
100m souple

2800m

Samedi: 400m libre
8 x 50m mazza
6 x 50m crawl
200m batt. libre
4 x 50m (25m> 25<)
800m tech. virages à chaque fois
10 x 100m 25m fort 75m souple dép 2'
8 x 50m souple

3700m



Entraînements de Natation du

Semaine 10

Mardi : 400m libre
25m pap-50m d.-75m br.-100m cr.-75m d.-50m br.-25m pap
200m technique
200m libre
16 x 25m (4-8-12-16 fort)
12 x 75m 25m fort 50m souple
200m souple

2700m

Jeudi : 400m libre
8 x 75m 3 nages
200m batt. libre
8 x 25m ½ fort ½ souple
800m technique
400m Pl. PB / 200 PB / 100m libre
100m souple

3000m

Samedi: 400m libre
8 x 50m mazza
6 x 50m crawl
200m batt. libre
4 x 50m (25m> 25<)
800m tech. virages à chaque fois
10 x 100m 25m fort 75m souple
8 x 50m souple

3700m



Entraînements de Natation du

Semaine 11

Mardi : 400m libre
10 x 50m crawl 3-6-9 à fond dép, 1'
200m batt. libre
16 x 75m (25m batt.-50m nagé même style)
100 m souple
Water-polo

2400m

Jeudi : 400m libre
8 x 50m mazza
300m technique
200m batt. libre
400m accél. De 0-10 et de 30-40
400m Pl. PB 2 x 50m libre
200m PB 2 x 50m libre
100m libre 2 x 50m libre
100m souplesse

2800m

Samedi: 400m libre
Pyr. 25m p.-50m c.-75m d.-100m 4N-200m c.-100m 4N-75m b.-50m c.-25m c.
200m batt. Libre palmés
500m batt. avec accélération >à la moitié du 25m
20x25m (½ 4N ½ crawl) sur le 25m
200m techn. poings ouverts-fermés
200m alterner 50m rattrape 50m fermeture éclair
10 x 50m crawl
200m souple

3400m



Entraînements de Natation du

Semaine 12

Mardi : 400m libre
8 x 50m crawl 10 pompes alterner 10 abdos
200m batt libre palmes
8 x 50m 25m fort 25m souple
10 x 75m pull boy (25m fort 50m souple)10''
10 x 50m Pl. 10''
10 x 25m 5'
100m souple

3000m

Jeudi : 400m libre
4x 100m 4N dép 2'10
200m batt. libre
8x 25m (2x4 batt. 4N)
100m planche entre les jambes
100m poings fermés
200m technique
10 x 100m crawl (5 pl pull-boy ;3 pull-boy ;2 nature)
100m souple

2700m

Samedi: 400m libre
8 x 50m mazza
200m batt. libre
10 x 75 (25m batt fort-50m nagé souple)
400m technique 4N
600m pl. pull-boy
26 x 25m crawl 4-8-12-16-20-24 à fond
200m souple

3600m



Entraînements de Natation du

Semaine 13

Mardi : 400m libre
16 x 25m crawl alterner 10 pompes/10 abdos
300m bat. Libre avec palmes
6 x 50m 25m fort 25m souple palmes
12 x 100m (25m 4N 75m libre)
100m souple

2700m

Jeudi : 400m libre
400m pyr. 25>100>25 (1 dans chaque style)
200m batt. libre
10 x 25m (1x fort 1x souple)
6 x 100m Pl. PB
350m techn. crawl PB
20 x 25m (les pairs tjs + fort)
100m souple

2800m

Samedi: 400m libre
4 x 200m 4N
300m batt. libre
400m Pl PB
150-30''-300m-45''-500m-60''-300m-45''150m
200m souple

3500m



Entraînements de Natation du

Semaine 14

Mardi : 400m libre
[25m-20''-50m-30''-75m-40''-50m-30''-25m] x 4
200m batt. libre
6 x 50m (25m fort-25m souple)
4 x 100m PI PB
4 x 50m PB
4 x 25m libre
100m souple

2600m

Jeudi : 400m libre
100 m batt. libre
2x 200m PI.- PB
100m batt. libre
2 x 200m PI. PB
100m batt. libre
4 x 300m (100m nagé / 2 x 75m (25m sprint-50m souple) / 50m spé.)
100m souplesse

2800m

Samedi: 400m libre
12 x 75m (25m 4N + 50m libre)
200m batt. libre
400m accél. de 0-15'
400m PI PB
12 x 100m (prog. De 1 à 3)x4 15'' de pause entre chaque
8 x 50m relax dép. 1'
200m souple

4100m



Entraînements de Natation du

Semaine 15

Mardi : 400m libre
6 x 75m 3 nages
400m batt. accél. 0-10''-30-40''
400m technique
16 x 50m (8 x 50m PI PB) dép. 55''
(8 x 50m) dép. 1'

200m souple

2800m

Jeudi : 500m libre
600m -200m 4x 50m (1^{er} PI. PB / 200m batt. / 50m = dos/br.)
400m -200m 4x 50m
200m -200m 4x 50m
100m souple

3000m

Samedi: 400m libre
12 x 50m crawl 10'' de pause
200m batt. libre
8 x 50m (25m 4N-25m libre)
200m PB-20''-300m PB-30''-400m PI PB-40''-300m-30''-200m
200m 4N-30''-150m crawl-25''-100m 2 nages-20''-50m crawl
8 x 50m relax
200m souple

4100m



Entraînements de Natation du

Semaine 16

Mardi : 400m libre
12 x 50m crawl (dép. -55")
(100m batt. libre 50m nagé 200m batt. libre 100m nagé) x 2
500m technique
100m souple
400m chrono Pl. PB
100m souple

3000m

Jeudi : 400m libre
6 x 75 3N
250m batt. libre
10 x 75m (25m batt. fort 50m nagé)
400m-20"-300m-30"-200m-40"-100m-1'-50m
100m souple

3000m

Samedi: 400m libre
8 x 50m (25m 4N-25m crawl)
400m batt. libre
400m Pl PB
20 x 100m 20" de pause entre chaque
200m souple

3800m



Entraînements de Natation du

Semaine 17

Mardi : 400m libre
200m batt. libre
(300m crawl – 200m 2 nages – 100m 4N) 3 x
500m technique
100 souplesse

3000m

Jeudi : 400m libre
200m batt. libre
200m Pl. PB
5 x 100m 4N
200m batt. libre
400m Pl. PB
5 x 100m crawl
12 x 50m (2 x 4 dégressif dans la série)

3000m

Samedi: 200m libre
200m dos-brasse
6 x 50m crawl rapide – 100m souple dép. 60"
4 x 50m crawl rapide – 100m souple dép. 55"
2 x 50m crawl rapide – 100m souple dép. 50"
600m batt. avec palmes libre
2 x 3 x 50m 1^{er} 12,5m sprint en premier puis au 2^{ème} et au 3^{ème}
400m Pl. PB – 300m PB – 200m libre tranquille
10 x 100m dép. 1'50"
200m souplesse

4300m



Entraînements de Natation du

Semaine 18

Mardi : 4x100m libre
4x75m 3 nages
4x50m (25m 4N>25m crawl)
4x25m crawl
400m batt. Libre avec palmes
300m technique
8x150m 3x PI. PB 3x PB 2x sans rien
100m souple

3000m

Jeudi : 400m libre
4x150m 50m nagé 100m batt. libre
2x300m crawl 2xPI PB
6x100m PB
12x50m libre
100m souple

2900m

Samedi: 400m libre
12x75m 25m 4N 50m crawl
200m batt. libre
400m batt avec palmes rythme soutenu
100m souple
400m PI PB
4x200m crawl PB PI
8x100m crawl PB
16x50m crawl
100m souple

4800m



Entraînements de Natation du

Semaine 19

Mardi : 400m 3T
(400m Pl. PB / 6 x 100m PB / 6 x 50m 1nagé/1 batt.) X 2

100m souple

3100m

Jeudi : 300m libre
3 x 100m 3N
300m mécanique – technique crawl
300m batt.
4 x 300m 1 Pl. PB / 1 PB / 2x nature
6 x 50m crawl dép. 55"
200m resp. 3-5-7

2900m

Samedi: 400m 3T
12 x 75m dép. 1'15"
400m batt. libre
2 x 300m 1 x PB Pl. / 1 x rien
2 x 50m PB
2 x 300m 1 x PB / 1 x rien
2 x 50m normal
2 x 300m 1 x Pl PB / 1 x rien
200m souple

4300m



Entraînements de Natation du

Semaine 20

Mardi : 400m libre
8 x 50m crawl dép. 55"
(100batt.-15''-200-30''-400Pl. PB-45''-200-30''-100batt.) x 2
200m souple

3000m

Jeudi : 400m 3T
(500m Pl. PB - 2x200m 1x batt./1x crawl –
4 x 100m 1x dos/1x rapide/1x br. / 1x rapide) x 2
100m souple

3100m

Samedi: 600m libre
4 x 100m 4N techn.
400m batt. libre
200m nagé
100m Pl PB
6 x 50m dép 50'
400m nagé
200m Pl PB
100m batt. libre
6 x 50m dép 55'
400m Pl. PB
200m batt. libre
100m nagé
6 x 50m dép 1'
200m souple

4200m



Entraînements de Natation du

Semaine 21

Mardi : 400m libre
4 x 150m (100m nagé alt. Dos/br. 50m batt.)
50m cr./75m dos/100m cr./200m PB/100m cr./75m br./50m cr.
6 x 75m crawl (2 x 3 dégressif)
100m souplesse

2850m

Jeudi : 200m libre
100m dos
100m brasse
(5 x 50m cr. (2 premier PI PB / 1 PB / 1 batt./ 1 sprint)) X 8
4 x 50m sprint
200m souplesse resp. 3-5-7

2800m

Samedi: 600m libre
4 x 100m 4N techn.
400m batt. libre
200m nagé
100m PI PB
6 x 50m dép 50'
400m nagé
200m PI PB
100m batt. libre
6 x 50m dép 55'
400m PI. PB
200m batt. libre
100m nagé
6 x 50m dép 1'
200m souple

4200m



Entraînements de Natation du

Semaine 22

Mardi : 400m libre
6 x 100m (25m 4N/75m crawl)
8 x 50m batt. libre
3 x (100m libre/4 x 50m cr. progr.; vit. moyenne/100m 4N/ 2 x 50m 10
dernier mètres à fond 1 cr. 1 spé.)
100m souple.

3000m

Jeudi : 400m libre
8 x 50m mini-mazza
600m batt. palmes
10 x 100m PI PB dép. 1'45/1'50
6 x 50m dép. 1'(2 x 3 dégressif dans la série)
200m souple

2900m

Samedi: 200m crawl
200m dos
200m brasse
20 x 25m dép. 30"
10 x 50m dép. 1'
5 x 100m dép. 2'
200m batt. libre
6 x 100m (50m batt./50m nagé) dép. 2'10"
3 x 200m PI PB
6 x 100m PB
12 x 50m
100m souple

4800m



Entraînements de Natation du

Semaine 23

Mardi : 400m libre
8 x 75m (50m crawl/25m 3N)
3 x 150m palmes (100m batt./50m nagé)
8 x 25m batt. Palmes (3-5-7 fort) dép. 30"
8 x 150m (100m crawl/50m spé.)
100m souple

2950m

Jeudi : 400m libre
50m cr.-100m4N-150m 3N-200m batt.-150m 3N-100m4N-50m cr.
4 x 50m batt. (1/2 fort/1/2 souple)x2
500m PI PB
8 x 100m progr. (2 x PI PB/2 x PB)
200m souple resp. 3-5-7

2900m

Samedi: 400m libre
6 x 150m (100m 4N/50m crawl)
4 x 50m libre (25m fort/25m souple)
300m batt. libre
4 x 75m (50m nagé souple/25m batt. fort)
100m souple
800m PI PB
6 x 150m crawl (dép.2'45")
200m souple resp. 3-5-7

4100m



Entraînements de Natation du

Semaine 24

Mardi : 400m libre

3 x(400m - 200m - 100m - 2 x 50m crawl (intervertir batt./PB/ nagé))
200m souple resp. 3-5-7

3000m

Jeudi : 400m libre

6 x 100m (25m pap/75m cr.-50m dos/50m cr.-75m br./25m cr.) x 2
400m batt. libre
(100m-75m-50m-25m) x 6 2 x PI PB/2 x PB/2 x libre
100m souple

3000m

Samedi: 400m libre

10 x 100m (100m nagé-25m batt./75m nagé-50m batt./50m nagé-75 batt./
25m nagé-100m batt.- descente)
400m batt. palmes

600m PI PB

3 x (200m-150m-100m-50m) 1 x PI PB-1 x PB-1 x libre

8 x 50m resp 3-5-7

100m souple

4400m



Entraînements de Natation du

Semaine 25

Mardi : 400m libre
4x (100m batt./75m 3N/25m crawl sprint)alterner 1 x 100m batt. 1x 100m nagé
2x (200m PB/100m/4x 50m rapide dép 55')
4 x 25m ½ sprint ½ souple
3x 100m 3 nages
100m souple

2700m

Jeudi : 400m libre
200m nagé crawl PB
30 x 50m 2x (4 mini-mazza
2 batt. Libre)
18 crawl(6x dép 1'/6x dép 55''/6x dép 50'')
12 x 25m 4x (1x sprint 2x cool)
200m souple

2600m

Samedi: 400m libre
100m 4N-200m cr.-400m batt.-800m cr. PB-400m batt.-200m cr.-100m 4N
400m Pl.
8 x 100m dép. 1'50''
4 x 50m récup. 5 temps

4000m



Entraînements de Natation du

Semaine 26

Mardi : 400m libre
3 x (4 x 50m cr.) progr.
8 x 75m batt. (25m batt./50m nagé) 10" de pause
400m techn.
20 x 25m (6 x 3 dégr.)
200m souple

2700m

Jeudi : 400m libre
8 x 100m (25m 4N/75m cr.)
400m batt. avec palmes accél. 0-15"
6 x 200m (2 x PI PB-2 x PB-2 x libre)
100m souple

2900m

Samedi: 400m libre
8 x 100m (4 x 4N/4 x cr.)
200m batt. libre
4 x 100m palmes dép. 1'55"
800m PI PB
100m-15"-200m-20"-300m-30"-400m-1'-300m-30"-200m-20"-100m
8 x 50m resp. 3-5-7

4500m



Entraînements de Natation du

Semaine 27

Mardi : 400m libre
200m 4N-150m 3N-100m 2N-50m libre
400m batt. palmes
4 x 75m (50m fort-25m souple)
200m techn. 4N
200m techn. cr.
400m Pl. PB
12 x 25m 1 et 4 8 12 fort
100m souple

2800m

Jeudi : 400m libre
8 x 50m mini-mazza
200m batt. libre
4 x 50m progr. de 1 à 4
400m Pl PB
10 x 100m dép. 1'55"
200m souple resp. 3-5-7

3000m

Samedi: 400m libre
16 x 50m mazza (25 pap./25 dos-50dos-25 dos/25m br.-50 br.-...)
4 x 50m cr. (12,50m fort)
300m batt. libre palmes
4 x 150m palmes (75m batt./75m nagé)
100m souple
600m Pl PB
5 x 200m cr. dép. 4' (dernier fort)
4 x 50m souple (12,50m apnée/37.50 souple)
200m souple

4400m



Entraînements de Natation du

Semaine 28

Mardi : 1000m libre
4 x 100m (à chaque fois ¼ sprint et différent)
500m sprint

00m

Jeudi : 400m libre
8 x 75m (25m batt. 50 m nagé) libre
400m PB 200m libre / 100m dos /100m brasse /2 x 50m crawl sprint
300m technique
200m souplesse

2400m

Samedi: 400m libre

00m



Entraînements de Natation du

Semaine 29

Mardi : 200m libre
100m brasse – 100m dos – 100m crawl
4 x (200m – 100m – 4 x 50m)
le 1^{er} et 3^{ème} 200m nagé – 100m batt.
le 2^{ème} et 4^{ème} 200m batt. 100m nagé
tous 4 x 50m crawl avec 10' de pause

2500m

Jeudi : 400m libre
10 x 50m (3 crawl 1 dos 1 br.) 2x
5 x 50m batt.libre
5 x 50m PB
300m technique
50m cr. - 100m br. – 200m cr. - 100m dos – 50m cr.
200m souplesse

2400m

Samedi: 500m libre
100m cr. - 200m dos – 300m cr. – 200m br. – 100m. cr.
300m batt.
5 x 200m dép. 3'20" ou 3'40"
300m Pl. PB
5 x 100m dép. 1'45" ou 1'55"
300m batt.
8 x 50m (2 x 4 dégressif)
200m souplesse

4400m



Entraînements de Natation du

Semaine 30

Mardi : 400m libre
5 x 100m 4N à l'envers
300m batt. Palmes 2 nages
4 x 50m nagé avec palmes
300m Pl. PB
4 x 100m progressif dans les 4
200 resp. 3-5-7

2300m

Jeudi : 400m libre
4 x 150m (100m libre 50m autre)
4 x 200m (100m batt. + 100m nagé ds le même style)
8 x 50m libre 3-5-7 fort
100m souple

2300m

Samedi: 400m libre
3 x 200m (1 x crawl, 1 x dos, 1 x brasse)
8 x 50m mini-mazza
300m batt. libre
2 x 200m batt le 2^{ème} + rapide que le 1^{er}
400m Pl. PB
3 x 400m (1x Pl. PB, 1x PB, 1x (PB))
6 x 50m crawl récup
100m souple

4100m