

Echauffement :

- 500m libre

Corps de leçon :

- 4x 100m (1tempo - 1lente)
- 2X 100m jambes crawl
- 100m planche entre les jambes
- 4x 75m tempo (repos 15-20-25s)
- 4x 50m (1pap-1dos/1dos-1brasse/1brasse-1crawl/2 crawl)
- 2x 100m respi tous les 3-4-5-6 temps
- 4x 25m sprint

Retour au calme :

- 100m souple

2100m