

Echauffement :

- 400m libre

Corps de leçon :

- pyramide 50m-100m-200m-100m-50m
- 2X 50m jambes crawl
- 100m planche entre les jambes
- 6x 50m respi tous les 3temps
- 4x 25m sprint

Retour au calme :

- 100m souple

1600m