

## **Echauffement :**

- 500m libre

## **Corps de leçon :**

- pyramide 100m-150m-200m-150m-100m
- 2X 100m jambes crawl
- 100m planche entre les jambes
- 8x 50m tempo 25s entre les séries
- 4x 25m sprint

## **Retour au calme :**

- 100m souple

2100m