

Echauffement :

- 500m libre

Corps de leçon :

- 4x 50M 4 nages
- 100M crawl
- 200m brasse
- 100m dos (1min de repos)
- 100m dos
- 200m crawl
- 100m brasse
- 4X 25m jambes crawl (1lente1rapide)
- 2x 100m respi 3-4-5-6
- 8x 25m sprint

Retour au calme :

- 100m souple

2100m