

Echauffement :

- 400m libre

Corps de leçon :

- 4X 100m (25m crawl-25m dos-25m crawl-25m brasse)
- 4X 50m (25m crawl-25m jambes)
- 2x 50m planche entre les jambes
- 2X 50m (50m rattrapé-50m souple)
- 4x 25m sprint (par 2)

Retour au calme

- 100m souple

1400m