

## **Echauffement :**

- 400m libre

## **Corps de leçon :**

- 3X 250m garder le même tempo (2min de repos entre les séries)
- 4X 50m jambes crawl
- 100m planche entre les jambes
- 6x 25m sprint (par 2)

## **Retour au calme**

- 100m souple

1700m