

Echauffement :

- 400m libre

Corps de leçon :

- Pyramide crawl 50m - 100m - 200m - 100m - 50m (repos 30 sec entre séries)
- 9x 50m 1 moyen - 1 vite - 1 jambes
- 100m planche entre les jambes
- 6x 25m sprint

Retour au calme

- 100m souple

1700m