

Echauffement :

- 500m libre

Corps de leçon :

- 10x 100m crawl (repos 40sec)
- 100m jambes crawl
- 3x 200m (50m crawl - 50m jambes crawl - 100m brasse)
- 2x 50m sprint

Retour au calme

- 100m souple

2400m