

Echauffement :

- 500m libre

Corps de leçon :

- pyramide crawl 100m-150m-200m-300m-200m-150m-100m repos 1min entre séries
- 100m jambes crawl
- 4x 75m dernière longueur accélération
- 100m jambes crawl
- 200m (tous les 50m respiration tous les 4/5/6/7 temps)
- 4x 25m sprint

Retour au calme

- 200m souple

2600m