

Echauffement :

- 500m 4 nages

Corps de leçon :

- 2 x 100m: allure 1'45,acc dern Lg-rec 15"
- 100m souple
- 2 x 100m: allure 1'40,acc dern Lg-rec 15"
- 2 x 200m : allure 1'45,acc dern Lg de 100m et reprendre 1'45 pour 2è 100m-rec 20
- 200m souple
- 2 x 200m : allure 1'45,acc dern Lg de 100m et reprendre 1'40 pour 2è 100m-rec 20
- 200m souple
- 500m allure 1'45

Retour au calme

- 200m souple

2900m