

Echauffement :

- 300 Js 3 N (au choix)
- 300 cr (25m dgts froilent eau - 25m pgs fermés - 25m T hors eau - 25m pce épaule)

Corps de leçon :

- 6x 100m 4N - 30" recup
- 400m cr négative Split - la 2^e 1/2 + rapide que la première
- 8x 50m - 30" rec : 1 cr (90%) , 1 Js cr
- 10x 50m Amplitude : retirer un cyc Bs au cyc habituel : max 12-13/Lg

Retour au calme

- 200m souple

2700m