

Echauffement :

- 400 divers éducatifs au choix mais 4N (4 nages)

Corps de leçon :

- 200m : allure 1'45, acc dern Lg de 100m et reprendre 1'45 pour 2è 100m - rec 20"
- 200m : allure 1'45, acc dern Lg de 100m et reprendre 1'35 pour 2è 100m - rec 20"
- 3x 100m: allure 80-85-90% - rec 15"
- 100m souple
- 3x 100m: allure 85-90-95% - rec 15"
- 3x 200m: allure 80-85-90% - rec 15"
- 200m souple
- 2x 200m: allure 90-95% - rec 15"
- 100m souple

Retour au calme

- 200m souple

3000m