

Echauffement :

- 300m cr nl (Dgts froi eau)
- 3 x 100m 4N - rec 30" après chaque 100m

Corps de leçon :

- 6x 100m 80%: dep 1'45, etc
- 6x 100m 85%: dep 1'40, etc
- 6x 100m 90%: dep 1'35, etc

Retour au calme

- 200m souple

2600m