

Echauffement :

- 200m crawl
- 100m bras brasse/ jambes crawl

300m **Corps de séance - vitesse crawl :**

- 100m crawl 1 bras à la fois (chassé-rattrapé)
- 100m crawl bras tendus (en opposition)
- 100m jambes crawl
- 50m planche entre les jambes
- 150m crawl (recherche amplitude max.)
- 10x 25m longue coulée + reprise vitesse (10s de repos entre les séries)
- 4x 50m: 25m sprint - 25m récup. (15s récup.)
- 100m crawl respi tous les 4 temps (30s récup.)
- 75m crawl respi tous les 6 temps (30s récup.)
- 50m crawl respi tous les 8 temps (30s récup.)
- 25m crawl apnée

1500m

Retour au calme :

- 200m souple

1700m