Echauffement :

- 400m libre

Corps de leçon :

- 4x 75m tempo 1min de repos entre les séries
- 2X 50m jambes crawl
- 2x 100m respi tous les 2-3-4-5 temps
- 8x 50m 30s de repos entre les séries
- 4x 25m sprint

Retour au calme :

- 100m souple

1600m