

Echauffement :

- 500m 4 nages

Corps de leçon :

- 15 x 100m aérobie ch 100 en 1'45 (max 5" + vite si vraiment trop lent) départ ttes les 1'55
- 200m souple
- 500m allure 1'45

Retour au calme

- 200m souple

2900m