

Echauffement :

- 300m crawl (200m souple - 4x25m 1 bras)
- 100m (75m souple - 25m bras tendus sans planche-jambe-crawl)

400m **Corps de séance - vitesse crawl :**

- 50m-75m-100m-75m-50m crawl
vitesse croissante dans chaque série (terminer à fond)
20s récup.
- 6x 25m sprint (15s récup.)
- 2x 50m crawl (25m sprint - 25m récup.)
- 2x 50m jambes crawl (25m sprint - 25m récup.)
- 100m jambes crawl (avec planche, mais respi. dans un mvt de bras)
- 100m planche entre les jambes (aller chercher loin)
- 100m planche entre les jambes (toucher fesse)
- 100m planche entre les jambes (frotter eau)
- 2x 25 m (12,5m flèche - 12,5m sprint)
- 2x 25 m sprint chrono

1600m

Corps de séance - papillon :

- 1x 25m brasse (attention : exagérer mvt tête=ondulation + bien souffler par le nez)
- 3x 25m bras papillon-jambes brasse
- 2x 50m crawl (1 bras en ondulation)
- 2x 25m 1mvt brasse-1mvt pap.
- 2x 25m jambes pap.

2000m

Retour au calme :

- 100m souple

2100m

