

Echauffement :

- 300 crawl (200 souple - 100 accéléré)
- 200 jambe-crawl (100 souple - 100 accéléré)

500m

Corps de séance - crawl :

- 3x (1min entre chaque série)
- 200m crawl, planche entre les jambes
- 100m Jambes crawl, tête hors de l'eau

1400m

- 3x (15s entre chaque série)
- 50m crawl poings fermés
- 50m crawl

1700m

- 50m planche: jambe crawl sur le dos
- 50m planche: jambe crawl sur le ventre
- 50m jambre crawl, bras brasse

1850m

Corps de séance - papillon :

- 100m brasse
- 2x 50m brasse (attention mouvement tête: ondulation)
- 2x 50m brasse (mouvement bras=propulsion papillon)
- 2x 50m papillon (1bras à la fois)
- 2x 50m pap-br-pap...
- 50m pap

2400m **Retour au calme :**

- 100m souple

2500m