

## Echauffement :

- 500m libre

## Corps de leçon :

- 4x 100m (1lente-1moyenne-1tempo-1brasse)
- 2X 100m jambes crawl
- 100m planche entre les jambes
- 4X 75 tempo 20-25-30S de repos entre les séries
- 8x 50m (25m pap-25m dos/25m pap-25m brasse/25m pap-25m crawl/25m pap-25m crawl)
- 2x 25m apnée4x 25m sprint (par 2)

## Retour au calme :

- 100m souple

2150m