

Echauffement :

- 400m libre

Corps de leçon :

- 8x 25m (crawl dos brasse crawl)
- 2x (50m crawl 100m brasse 50m dos)
- 4X 25m jambes crawl (1 lente-1 rapide)
- 2x 100m respi tous les 2 et 4 temps
- 4x 25m sprint

Retour au calme :

- 100m souple

1500m