Echauffement :

- 400m libre

Corps de leçon :

- 2x 250m (100m-25m rattrapé-100m-25m rattrapé)
- 4X 50m jambes crawl
- 100m planche entre les jambes
- 2x 100m respi tous les 2 et 4 temps
- 4x 25m sprint

Retour au calme :

- 100m souple

1600m