

Echauffement :

- 500m libre

Corps de leçon :

- 2x 250M(1tempo1-lente)
- 3x 200m (100m tempo-100m rattrapé)
- 4X 25m jambes crawl (1lente1-rapide)
- 2x 100m respi 3-4-5-6
- 8x 25m sprint

Retour au calme :

- 100m souple

2200m