

Echauffement :

- 500m libre

Corps de leçon :

- 4X 200m garder le même tempo (1 min de repos entre les séries)
- 3X 150m : 50m dos, 50m brasse, 50m crawl (30sec de repos entre les séries)
- 4X 50m jambes crawl (30sec de repos entre les séries)
- 2x 100m respi 3-4-5-6 temps, bien relaché, garder le bras tendu devant lors de la respi
- 6x 25m sprint (par 2)

Retour au calme

- 100m souple

2400m