

Echauffement :

- 500m libre

Corps de leçon :

- Pyramide crawl 50m - 100m - 200m - 400m - 200m - 100m - 50m (repos 40 sec entre séries)
- 18x 50m 1moyen - 1vite - 1jambes crawl
- 6x 25m sprint

Retour au calme

- 100m souple

2750m