

Echauffement :

- 500m libre

Corps de leçon :

- 5X 100m crawl tempo
- 100m jambes crawl
- 4x 75m dernière longueur accélération
- 100m jambes crawl
- 8X 50m crawl tempo - repos 25s
- 8x 25m sprint

Retour au calme

- 200m souple

2300m