

## **Echauffement :**

- 400m libre

## **Corps de leçon :**

- pyramide crawl 100m-200m-250m-200m-100m repos 1 min entre séries
- 100m jambes crawl
- 4x 50m dernière longueur accélération
- 4x 25m sprint

## **Retour au calme**

- 200m souple

1850m