

Echauffement :

- 600m libre

Corps de leçon :

- 4X 150m crawl (50m crawl-100m 4nages) 1'30 de repos entre les séries
- 4X 100m crawl (50m crawl-50m jambes) 1'30 de repos entre les séries
- 100m planche entre les jambes
- 8X 50m (50m rattrapé-50m souple) 30S de repos entre les séries
- 4x 25m sprint (par 2)

Retour au calme

- 100m souple

2300m