Echauffement :

- 300 Js : alterner Brsse/cr/dos par 25m
- 300 crawl:Dgts frof eau

Corps de leçon :

- 10 x 50 m: départ toute les min
- 10 x 25m sprint Js : départ toutes les 1'30
- 6 x 100m: 1cr/1 Js,départ toutes les 2'
- 8 x 50m resp 3-5 tps par 25m

Retour au calme

- 200m souple

2550m