

Echauffement :

- 300m cr nl (Dgts frol eau)
- 3 x 100m 4N - rec 20" après chaque 100m

Corps de leçon :

- 200m cr pull (!! Moins Cycles Bs poss !!)
- 200m cr pull + pquettes (!! Cpter Cycles Bs poss !!)
- 200m cr pgs fermés (!! Cpter Cycles Bs poss !!)
- 200m cr pull (!! Cpter Cycles Bs poss !!)

Séries:

- 8x 50m : progressif (chaque 50m de + en + vite)
- 12x 50m : 95% - rec 15" ch fois
- 200m Js cr (4x => 25m dos - 25m vent)
- 6X 50m (25m dos, 25m cr) -rec 10"

Retour au calme

- 200m souple

3100m