Echauffement :

- 2x (100m dgts frolent eau - 100m bras gauche - 100m bras droit)

Corps de leçon :

- 2x 200m : allure 1'45, acc dern Lg de 100m et reprendre 1'45 pour 2è 100m - récup 20"
- 200m souples
- 2 x 200m : allure 1'45, acc dern Lg de 100m et reprendre 1'40 pour 2è 100m - récup 20"
- 4 x 100 4N - récup 30'
- 4 x 100m : dep ttes les 2'
- 4x 50m : respi tous les 3tps et 5 tps
- 200m amplitude , paddles,cpter cycles Bs
- 200m régulier 85% (tps 100m des 4 x 100 + 10")

Retour au calme

- 200m souple

3200m