## Echauffement :

- 200 crawl (150 souple - 50 accéléré)

- 100 jambe-crawl (75 souple - 25 accéléré)

300m

## Corps de séance - crawl :

- 150m crawl, planche entre les jambes
- 100m crawl bassin bloqué
- 100m jambe crawl
- 100m crawl rattrapé + doigts frottent l'eau
- 100m crawl (attention jet d'eau en fin de mvt)
- 2x 50m crawl poings fermés
- 100m crawl (lent-moyen-rapide-lent)
- 100m crawl (progression dans la vitesse: arrivée=sprint)
- 3x 50m crawl (12,5m sprint - 12,5m lent)
- 2x 50m jambes crawl (12,5m sprint - 12,5m lent)

1400m

## Corps de séance - papillon :

- 2x 50m brasse (attention : mouvement tête=ondulation + bien souffler par le nez)
- 4x 25m papillon (1bras à la fois)
- 2x 25m jambes papillon + planche
- 2x 25m propoulsion du bord + uniquement jambes pap. (en apnée le plus loin possible)

1700m

## Retour au calme :

- 100m souple

1800m