

Echauffement :

- 600m libre

Corps de leçon :

- 400m (50m rattrapé-50m normal)
- 4X 100m crawl (50m jambes-50m crawl) 1'30 de repos entre les séries
- 100m planche entre les jambes
- 8X 50m (25m pap-25m dos) 40s de repos entre les séries
- 4x 25m apnée
- 4x 25m sprint (par 2)

2300m

Retour au calme :

- 100m souple