## Echauffement :

- 400m libre

## Corps de leçon :

- 4x 75m tempo 1min de repos entre les séries
- 2X 50m jambes crawl
- 100m planche entre les jambes
- 8x 50m (1 série en crawl tempo - 1 série en brasse)

## Retour au calme :

- 100m souple

1400m