

Echauffement :

- 300 tech : pgs ferm, froi eau, clap arrière
- 300 crawl

Corps de leçon :

- 200m techn Bs (par 25m : M ds eau dev Ep, Mains à 10h10, poussée +++, pce Epaule)
- 10 x 25m sprint : dep 45"
- 10 x 50m sprint : dep 1'30
- 4 x 100m, rec 1', 1 ds ch style
- 2 x 100m max, dep 4'

Retour au calme

- 200m souple

2350m