

Echauffement :

- 400m divers au choix mais 4 nages

Corps de leçon :

- 200m : allure 1'45,acc dern Lg de 100m et reprendre 1'40 pour 2è 100m - rec 20"
- 200m souple
- 200m : allure 1'45,acc dern Lg de 100m et reprendre 1'40 pour 2è 100m -rec 20"
- 2x 100m: allure 85%,acc dern Lg - rec 15"
- 100m souple
- 2x 100m: allure 90%,acc dern Lg - rec 15"
- 2x 200m : allure 85%,acc dern Lg de 100m et reprendre 85% pour 2è 100-rec 20"
- 200m souple
- 2x 200m : allure 85%,acc dern Lg de 100m et reprendre 90% pour 2è 100-rec 20"
- 200m souple

Retour au calme

- 200m souple

2900m