

Echauffement

- 100 crawl
- 300 (50 dos a 2 bras - 50 dos normal)
- 300 (50 choix - 50 crawl normal)
- 2 x 50 crawl avec la première coulée la plus longue possible
20 secondes de repos entre les 50 mètres

Series

Pyramide :

- 100 au choix
- 200 (25 crawl-25 brasse)
- 300 (25 crawl-25 dos)
- 400 crawl avec pull respiration 5 temps
- 300 (25 crawl-25 dos)
- 200 (25 crawl-25 brasse)
- 100 au choix

Récupération : 20 secondes de repos après un 100 ou un 200. 40 secondes de repos après un 300 ou un 400.

100 tranquille

8 x 100 (50 crawl - 50 dos) :

- Les 5 premiers avec pull + plaquettes + élastique
- Les 3 derniers sans matériel

20 secondes de repos entre chaque 100 mètres.

200 tranquille