

Echauffement

- 100 crawl
- 300 (50 choix - 50 crawl normal)
- 300 (50 hybride - 50 dos normal)
- 100 nage au choix (25 jambes - 50 nage complète moyen - 25 nage complète progressif)

Corps de séance

- 800 crawl (50 respiration libre - 50 respiration 5 temps minimum)
- 8 x 100 (25 crawl - 50 brasse - 25 dos)

Récupération : 20 secondes après le 800 et 10 secondes après chaque 100 mètres.

150 tranquille

4 x 200 (100 crawl - 100 au choix) :

- 2 avec pull + plaquettes
- 2 sans matériel

20 secondes de repos entre chaque 200 mètres.

Fin de séance

150 tranquille