

## Echauffement

- 100 crawl/dos
- 400 (50 hypoxie - 50 crawl normal)
- 4 x 100 4 nges
- 6 x 50 (1 crawl -1 dos) avec la première coulée la plus longue possible  
20 secondes de repos entre les 50 mètres

## Corps de séance

Pyramide :

- 2 x 50 4n
- 2 x 100 4n
- 2 x 150 4n
- 2 x 200 4n
- 2 x 150 4n
- 2 x 100 4n
- 2 x 50 4n

Récupération : 20 secondes de repos après un 50 ou un 100. 40 secondes de repos après un 150 ou un 200.

100 tranquille

10 x 100 au choix

- 4 moins de mouvements
- 4 travail de virages
- 2 accélérations

Récupération : 20 secondes de récupération après chaque 100.

## Fin de séance

100 tranquille