

Echauffement

- 100 crawl
- 300 (50 choix pas crawl - 50 crawl)
- 300 (50 hybride - 50 crawl normal)
- 100 au choix (50 jambes - 50 nage complète progressif)

Corps de séance

6 x 50 (15m sprint départ plongé - 35m tranquille)

- 2 crawl
- 2 dos
- 2 brasse

Récupération complète : au moins 30 secondes entre chaque 50 mètres.

500 crawl (75 respiration libre - 25 avec le moins de respirations possible)

6 x 50 (15m sprint - 35 tranquille)

- 2 nages différentes

Récupération complète : au moins 30 secondes entre chaque 50 mètres.

500 (25 crawl - 50 brasse - 25 dos)

4 x 75 (25m sprint - 50 tranquille) Avec plaquettes ou pas

Nages au choix

Récupération complète : au moins 30 secondes entre chaque 75 mètres.

+ 300 = 2700 mètres

Fin de séance

300 tranquille