

Echauffement

- 100 mètres nage libre
- 4 x 100 hybrides différents
- 400 (75 crawl - 25 papillon normal)
- 3 x 100 mètres 4 nages avec une nage vite et les autres à vitesse moyenne
15 secondes de repos entre les 100 mètres

Corps de séance

8 x 50 avec les 35 premiers mètres tranquille et les 15 derniers mètres en sprint.

2 par nage

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

800 choix variés

4 x 100 (25m sprint - 75 tranquille) Avec plaquettes ou autres matériel

1 par nage

Récupération complète : au moins 30 secondes entre chaque 100 mètres.

+ 400 = 2800 mètres

Fin de séance

400 tranquille