

## Echauffement

- 100 crawl
- 200 4 nages
- 400 (50dos à deux bras - 50 dos normal)
- 6 x 50 crawl avec la première coulée la plus longue possible  
20 secondes de repos entre les 50 mètres

## Corps de séance

8 x 50 avec 15m sprint départ arrêté (sans pousser sur le mur) et 35m tranquille.

3 nages différentes

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

600 (75 crawl - 25 autre nage)

8 x 50

- 1 vite
- 1 lent moins coups de bras

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

## Fin de séance

400 tranquille