

Echauffement

- 300 crawl/dos
- 600 choix
- 3 x 100 nage au choix (25 jambes - 50 nage complète moyen - 25 nage complète progressif)
15 secondes de repos entre les 100 mètres

Corps de séance

8 x 50 (15m sprint départ dans l'eau - 35m tranquille)

- 2 crawl
- 2 dos
- 2 brasse
- 2 au choix

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

600 (50 crawl respiration libre - 25 crawl respiration 7 temps - 25 autre nage)

4 x 50 (15m sprint - 35 tranquille) + 4 x 50 (25m sprint - 25 tranquille)

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

600 crawl (50 respiration libre - 50 respiration 5 temps minimum)

2 x 25 sprint + 150 tranquille. Le tout deux fois dans la nage de votre choix.

Départ dans l'eau

Récupération : 15 à 20 secondes après un 25 mètres et au moins 30 secondes après le 150 tranquille.

Fin de séance

400 tranquille