

## **Echauffement**

- 800 choix

## **Corps de séance**

4 x 100 (25m sprint - 75 tranquille)

Nages au choix

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

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

2 x 200 (50m sprint - 150 tranquille)

Dans deux nages différentes

Récupération complète : au moins 30 secondes entre les deux 200.

8 x 25 sprint au choix avec hypoxie

## **Fin de séance**

300 tranquille