

## **Echauffement**

- 100 crawl
- 200 ( 50 hypoxie – 50 hybride)
- 200 (50 jambes - 50 crawl)
- 200 (50 dos - 50 brasse)
- 100 mètres 4 nages

## **Corps de séance**

5 x 300 la même nage dans le 300 et en alternant dans chaque 300 :

- 25 mains glisser le long du corps
- 25 épaule et mains loin devant
- 25 respi rapide

Récupération : 30 secondes après chaque 300

200 tranquille

5 x 200 (150 hypoxie - 50 accélération) :

Nage au choix

30 secondes de repos entre chaque 200 mètres.

## **Fin de séance**

300 tranquille