

Echauffement

- 300 crawl/dos
- 200 (50 hybride – 50 hypoxie)
- 2x100mètres4nages
- 100 crawl soufflé longtemps

Corps de séance

18 x 50 (2 moyens - 1 vite) en faisant

- Les 9 repère bras oreille – mains cuisse
- Les 6 hypoxie
- Les 3 travail au choix

Récupération : 10 secondes après chaque 50

150 tranquille

- 400 (25 godille - 25 jambes – 25 torpille (tourner ventre/dos) - 25 nage complète)
- 4 x 100 4 nages bien nage + virages
- 3 x 200 choix super glisse

30 secondes de repos après le 400 et 20 secondes de repos après chaque 100 mètres.

Fin de séance

150 tranquille