

- **Echauffement :**

200 Nage au Choix

6 x 50 Pause 10'' (2 Dos – 2 Brasse – 2 Crawl)

200 4 Nages (25 éducatif – 25 Jbes)

- **Séance**

2 x 150 Palmes Pause 15''

(25 Batts Dos – 25 Crawl – 25 Bras Brasse + Batts -
25 Batts Crawl – 25 Dos - 25 Bras Brasse + Batts)

10 (8) x 50m Palmes Pause 10''

(25 Bras Brasse + ond (aucun arrêt sur les jbes) – 25
Crawl)

10 (6) X 100 Pause 15''

1 Pull Boy (25 Dos – 25 spé – 50 Crawl)

1 Nc (25 Dos – 25 spé – 50 Crawl)

8 x 50 Jbes Pause 10'' (2 dans chaque Nages)

- **Récupération**

200au choix Souple

2600m -3100m