

- **Echauffement :**

200m (50m Crawl rattrapé – 50m Crawl normal)

200m (50m ciseaux sur le dos – 50m brasse)

200m (25m dos bras droit – 25m bras gauche – 50m dos)

- **Séance**

24 x 50m Pause 10'' (1 moyen – 1 rapide – 1 jbes)
(6crawl – 6dos – 6brasse – 6 (25m crawl / 25m spé)

200m souple

8 X 100m pull-boy + paddles Pause 15''
(2 en crawl – 1 spé – 1 en dos)
(75m moyen – 25m rapide)

- **Récupération**

200m (100m crawl- 100m autre nage)

Total = 3000m