

## Echauffement

- 200 crawl/dos
- 300 (50 pap/dos - 50 crawl normal)
- 300 (50 brasse/crawl - 50 brasse normal)
- 4 x 50 au choix progressif du 1er au 4ème  
10 secondes de repos entre les 50 mètres

## Corps de séance

Pyramide :

- 2 x 50 crawl
- 2 x 100 crawl ou choix
- 2 x 150 crawl
- 2 x 200 crawl ou choix
- 2 x 150 crawl
- 2 x 100 crawl ou choix
- 2 x 50 crawl

Récupération : 30 secondes de repos après un 50 ou un 100. 60 secondes de repos après un 150 ou un 200.

150 tranquille

12 x 50 au choix

- 1 choix travail
- 1 en nage complète

Récupération : 15 secondes de récupération après chaque 50.

## Fin de séance

150 tranquille