

Echauffement

- 200 crawl/dos
- 300 (75 choix - 25 papillon normal)
- 300 (50 1-2-3 soleil au choix - 50 dos normal)
- 2 x 100 nage au choix (25 jambes - 50 nage complète moyen - 25 nage complète progressif)
15 secondes de repos entre les 100 mètres

Corps de séance

36 x 50 avec

- 3 en nages préférés
- 2 en deuxième nage
- 1 en troisième nage

5 secondes de repos entre chaque 50 mètres.

100 tranquille

18 x 50 :

- 1 en pap/dos
- 1 pap
- 1 dos/brasse
- 1 dos
- 1 brasse/crawl
- 1 en brasse

Récupération : 5 secondes de récupération après chaque 50.

Fin de séance

200 tranquille