

## Echauffement

- 200 mètres nage libre
- 200 (50 1-2-3 soleil choix - 50 choix)
- 200 (50 25 bras droit 25 bras gauche - 50 crawl normal)
- 4 x 50 au choix progressif du 1er au 4ème  
10 secondes de repos entre les 50 mètres
- 100 4nages

## Corps de séance

12 x 100 :

- 1 hybride
- 1 coulés longue et virage
- 1 nagé à l'envers

Récupération : 10 secondes après chaque 100

+ 1200 = 2200 mètres

100 tranquille

+ 100 = 2300 mètres

12 x 50 au choix

- 1 en jambes sous l'eau
- 1 moins de mouvements
- 1 accélération

Récupération : 5 secondes de récupération après chaque 50.

+ 600 = 2900 mètres

## Fin de séance

100 tranquille