

Echauffement

- 300 crawl/dos
- 200 (50 glisse - 50 crawl normal)
- 300 (50 hypoxie ou apnée- 50 dos normal)
- 3 x 100 4 nages

Corps de séance

(200 + 100) x 5 :

- 200 (25 repère glisser les long du corps – nage complète)
- 100 nages choix moins de coup de bras

Récupération : 45 secondes après chaque 200 ; 30 secondes après chaque 100

200 tranquille

4 x 100:

- 1 pousser glissé
- 1 godille
- 1 choix
- 1 virage rapide

Récupération : 30 secondes de récupération après chaque 100.

Fin de séance

200 tranquille