

Echauffement

- 800 choix

Corps de séance

(200 + 100) x 6:

- 200 4 nages (25 jambes - 25 nage complète)
- 100 nage préférée (50 a l'enver – 50 normal)

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

100 tranquille

16 x 50 au choix

- 1 travail de la tête placement
- 1 en brasse pousser fort sur les jambes

Récupération : 15 secondes de récupération après chaque 50.

Fin de séance

200 tranquille