

ECHAUFFEMENT :

- 200 dos (50 dos à 2 bras/50 nc)
- 200 bras de crawl
- 2*150 3 nages sans pause
- 100 souple

CORPS DE SEANCE :

- 8 à 10 * 100 crawl, 80% vitesse max
(20s) :

- *RELACHEMENT*
- *RESPIRATION*
- *TERMINER SES
POUSSEES*

- 4*100 4 nages sans pause, 75%

RECUPERATION :

- 200 souple

