

Echauffement :

_200 dos/ 100 brasse (max de glisse) le tout à faire 3 fois

Corps de séance :

400 crawl / 200 4 nages

400 4nages/200 crawl

Lors du crawl, travailler relâchement et glisse. Lors du 4 nages, la moitié de la distance papillon en jambes

200 souple