

800 échauffement : (200 NL/200 NL+PB/200 éduc NL/200 JBS NL)
8x25 D30 (avec Plaquettes en ratt. AVT)
2x300 D 5' (accélération par 100 dans les 300)
8x25 D30 (avec Plaquettes, frôler la tête)
3x200 D3'15 (accélération par 50 dans les 200)
8x25 D30 (4 avec une seule Plaquette dans la main droite, 4 dans la main gauche)
4x150 D2'30 (75 All2/75 All4)
8x25 D30 (avec Plaquettes : Effectuer le CATCH, en ratt. AVT)
6x100 D1'30 (tous vite, avec des changements de rythme à la sensation)
200 NL retour au calme
4200 total

Echauffement libre puis enchaîner en NON STOP 100m All1/2, 25m WP, 25m All4

800 échauffement : (200 NL/200 NL+PB/200 éduc NL/200 JBS NL)
33x25 11x25 D45 (batt+PL)
11x25 D35 (autre que CR)
11x25 D25 (CR NC)
33x50 11x50 D1' (CR+PB)
11x50 D55 (CR+PB+Plaq)
11x50 D50 (CR+Plaq)
3x300 CR D5'
6x50 CR R10 (25 JBS BR/25 DOS nager bras tendus)
4500 total

8x25 D35 / 8x50 D1' / 8x100 D1'45 / 8x200 PB+Plaq D3'30 / 8x100 D1'45 // 8x50 PB D1' /
8x25 batt+PL D45 à 50
4400 total
