



**Attention, le Distance Olympique est dans 1 mois (Étapes)**

Échauffement : 200 m nage libre

Test : 1 500 m en crawl (chrono)

Nager les 200 1<sup>er</sup> mètres « très vite », afin de simuler le départ natation.

Nager en Water polo quelques mvts / 100 m afin de simuler l'orientation  
(dans La Canche)

Récupération : 300 m

Fractionné dans le petit bassin / 12,5 m

10 x (12,5 m en CAP, retour crawl) D 30s

10 x (12,5 m crawl, retour CAP puis 12,5 en crawl) D 45s

10 x (2 largeurs en crawl) D 45s

Etirements

Philippe