

Mercredi 1er avril 2015

Échauffement

200m NL (sans tuba, sans palmes)

150m PMT

PMT

400m PMT :

- 100m normal
- 50m rapide
- 25m très rapide
- 50m rapide
- 100m normal
- 75m récup

2x200m PMT

- avec une partie en apnée sur chaque 25m

200m PMT (petit train) :

- 2x50m palmes
 - 2x25m bras
 - 25m dos récup
- } à 2

Apnées (en binôme)

200m échauffement :

- alternance de petites apnées sur 100m
- puis apnées moyennes sur 50m
- puis apnées longues sur 50m

100m apnée en une fois (1 ou 2 blocs disponibles au milieu du bassin)