

Échauffement commun — 700 m

- 200 m nage libre souple
- 4 × 25 m jambes (sans planche battements sur le ventre / sur le côté droit / sur le côté gauche/ sur le dos) 15" récup
- 4 × 50 m crawl educ (50 waterpolo, 50 paume magique <https://youtu.be/ILM25rOvK5k>) — 10" récup
- 200 m crawl avec pullboy concentration sur la position du corps + glisse — 15" récup

Corps de séance

Débutants — 700 m

- 4 × 50 m crawl appliqué 15" récup
- 4 × 100 m nage libre (respiration stable, allure triathlon) — 20" récup
- 2 × 50 m pullboy pour la posture — 15" récup

Intermédiaires — 1000 m

- 4 × 200 m crawl avec 20" récup entre chaque
 - 1er : allure endurance
 - 2e : allure course
 - 3e : avec plaquettes
 - 4e : palmes (travail amplitude et relâchement)
- 4 × 50 m pullboy (efficience, glisse) — 15" récup

Confirmés — 1400 m

- 6 × 200 m — 20" récup entre chaque :
 1. Amplitude (sans matos)
 2. Technique avec plaquettes
 3. Pull / plaquettes
 4. Sans matos (travail fréquence + amplitude)
 5. Allure tri (régulier)
 6. Négatif split (2e 100 m plus rapide)
- 4 × 50 m éducatif libre (travail de relâchement, choix libre) — 15" récup

Récupération — 200 m

- 100 m dos ou brasse souple
- 100 m crawl relâché, sans matériel

Total débutant 1600, Total intermédiaire 1900, Total débutant 2300