

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Vendredi	15 mars 2024	2850 M.

NATATION – TECHNIQUE

ÉCHAUFFEMENT:

400/300 PULL

8/6 X 25 PALMES (R:15)

IMP= SUPERMAN

PAIR= ROLLOVER MAIN PLAFOND (1 TRACTION + 6 KICK)

4/3 X 50 SW CHOIX

SÉRIE PRINCIPALE:

4/3 X

4 X 50 (R:15)

25 PAP 3-3-3 + 25 CR

25 DOS RATRAPAGE MAIN PLAFOND + 25 CR

25 BRASSE/KICK PAPILLON + 25 CR

25 CR JET (Jambe Épaule Tête) + 25 CR

6 X 75 (R:30)

50 CR + 25 WATERPOLO

10 X 50 KICK CR /1:30 (CEUX QUI RENTRE PAS + PALMES)

12 X 25 CHOIX /0:45

1- Z3

2- Z4

3- Z5