

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Mercredi	06 mars 2024	3600 M.

NATATION – RÉSISTANCE

ÉCHAUFFEMENT:

4 X 150 CHOIX (R:30)

IMP= 100 SW + 50 KICK

PAIR= 100 PULL + 50 KICK

SÉRIE PRINCIPALE:

AVEC PADDLE

400 PULL /6:30

4 X 100 SW /1:40

4 X 50 SW /0:50

300 PULL /6:00

3 X 100 SW /2:00

3 X 50 SW /1:00

250 PULL /5:00

3 X 100 SW /2:15

3 X 50 SW /1:10

20/16/14 X 50 PALMES /1:00 16/1:10 14/1:20

1- KICK CR

2- BRASSE OU DOS

3- CR

4- CR

SANS PADDLE

400 SW /6:30

4 X 100 SW /1:40

4 X 50 SW /0:50

300 SW /6:00

3 X 100 SW /2:00

3 X 50 SW /1:00

250 SW /5:00

3 X 100 SW /2:15

3 X 50 SW /1:10