

# JET TRIATHLON - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTES
Mercredi	13 mars 2024	3600 M.

## NATATION - ENDURANCE

### ÉCHAUFFEMENT:

8/7/6 X 100 (R:30)

IMP= PULL CR

PAIR= 50 KICK + 50 SW

### SÉRIE PRINCIPALE:

6 X 300/250/200 (R1)

1,4= PULL

2,5= SW

3,6= SW + PADDLE

20 X 50 /1:15 OPTION PALMES

IMP= 25 KICK DOS + 25 CR

PAIR= 25 JEPET (Jambe Épaule Plafond Épaule Tête) + 25 CR BUILD