

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Vendredi	08 mars 2024	2500 M.

NATATION –

ÉCHAUFFEMENT:

200/150 PULL CR

6/4 X 75 (R:30) – 25 KICK CHOIX + 25 DOS + 25 CR

6/5 X 50 (R:20) – 25 ZIPPER CR + 25 CR

6/4 X 25 CR BUILD (R:30)

SÉRIE PRINCIPALE:

8 X 50 KICK DOS OU CR + PALMES /1:00 7/1:10 6/1:20

200/150 PULL CR /4:00

8 X 50 /1:10 7/1:20 6/1:30

25 CR 1 BRAS + 25 CR

8 X 50 /1:00 7/1:10 6/1:20

25 DOS + 25 CR

200/150 PULL CHOIX /4:00

8 X 25 CR (5) /1:00