

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Samedi	16 mars 2024	3000 M.

NATATION – ENDURANCE

ÉCHAUFFEMENT:

10/9/8 X 100 (R:30)

IMP= 50 CR + 25 DOS + 25 BRASSE

PAIR= 50 KICK CR + 50 CR

SÉRIE PRINCIPALE:

4/3 X 200 + PADDLE (R:45)

75 CR + 25 BRASSE + 75 CR + 25 DOS

8 X 100 /2:00 7/2:30 6/3:00

IMP= CHOIX PAS DE CR

PAIR= CR

16 X 25 /0:45 (OPTION PALMES)

1-2-9-10= KICK CR

3-4-11-12= CR (5)

5-6-13-14= KICK CR

7-8-15-16= CR (5)