

JET TRIATHLON - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Samedi	09 mars 2024	3600 M.

NATATION - ENDURANCE

ÉCHAUFFEMENT:

300 PULL

3/2 X 150 (R:30)

50 DOS + 50 KICK CR + 50 CR

450/300

100 CR + 50 BRASSE

SÉRIE PRINCIPALE:

6/5/4 X 200 /3:30 5/4:00 5/4:15 4/5:00

100 PULL CR + 50 DOS + 50 RATRAPAGE LARGE CR

20 X 50 SW /1:00 18/1:10 16/1:20 14/1:30

COULOIR 2= 4 CR + 1 PAP

AUTRES= 4 CR + 1 CHOIX

200 EASY