

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Lundi	11 mars 2024	3500 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

6/5/4 X 150 (R:30)

50 CR + 25 PAP 1BRAS + 25 DOS + 50 CR

8/7/6 X 75 PULL (R:30)

25 GODILLE + 25 BRASSE + 25 CR

SÉRIE PRINCIPALE:

8/7/6 X 100 PALMES /1:45 7/2:00 6(R:20)

25 PAP 1 BRAS + 25 DOS POING FERMÉ + 50 CR

3 X (8 X 50) /1:00 7/1:15 6/1:30

1- PULL + PADDLE

2- SW + OPTION PALMES

3- PADDLE