

JET TRIATHLON - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Lundi	04 mars 2024	2500 M.

NATATION - TECHNIQUE

ÉCHAUFFEMENT:

300/200 CR

200 PULL + 100 KICK

8 X 25 CR /0:45

1@4= (3)

5@8= BUILD

20 X 25 CR + PALMES /1:10

1@4= ZIPPER

5@8= ROLLOVER MAIN PLAFOND

9@12= CATCH FORT

13@16= 3 TRACTION + 6 KICK SUPERMAN

17@20= FIN DE TRACTION

SÉRIE PRINCIPALE: PRÉVOIR 30 MINUTES

PYRAMIDE:

3 X 50 /1:00 2/1:10 3/1:30

2 X 100 /2:00 2/2:20 2/3:00

2 X 150 /3:00 2/3:30 1/4:30

1 X 200 /4:00 1/4:30

2 X 150 /3:00 2/3:30 1/4:30

2 X 100 /2:00 2/2:20 2/3:00

3 X 50 /1:00 2/1:10 3/1:30

*PENSER À LA TECHNIQUE ALLONGER ET ROTATION DU CORPS