**JET TRIATHLON – SÉANCE D’ENTRAÎNEMENT**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JOUR** | **DATE** | **ADULTE** |
| **Samedi** | **24 février 2024** | **3250 M.** |

|  |
| --- |
| **NATATION** |
| **ÉCHAUFFEMENT:**  200 CHOIX  6/4 X 75 PULL CR (R:30)  500/400/300 KICK 1 PALME  50 DOS + 25 CR + 25 SUPERMAN (ÉPAULE SORTIE DE L’EAU, MAIN ALLONGÉ LOIN DEVANT)  **SÉRIE PRINCIPALE:**  12 X 100 CR /1:50 9/2:20 9/2:30  1ERE MOITIÉ= PULL + PADDLE  2IÈME MOITIÉ= SW  6 X 150 /3:00 5/3:45 5/4:00 4/4:15  50 KICK CR + 100 CR  IMP= CR  PAIR= CHOIX  COOL DOWN |

-Le groupe de 7h30 sont beaucoup plus lent sauf le couloir des jeunes.

-Lucas est capable de nager sur le set plus rapide.

-Tu as la permission de modifié le tout pour que ça rentre dans le temps mais ça devrait être correct.