

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3350

NATATION – ENDURANCE

10/8 X 75 (R20)

IMP= CR

PAIR= DOS-BR-CR

4 X 400/350/300 PULL CR /8:00

IMP= PULL + PADDLE

PAIR= PULL

10 X 50 CR /1:00 9/1:10 8/1:15 6/1:30

(– DE COUP DE BRAS POSSIBLE)