

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
		3150 M.

NATATION

8/6 x 75 (R:30)

IMP= CR

PAIR= DOS + CR + CR PETIT ROND (TRAVAIL DES APPUIES)

3X

4/3 X 100 (R:15)

IMP= 25 KICK CHOIX + 25 PULL BRASSE KICK PAP + 50 CR

PAIR= 25 PULL BRASSE KICK PAP + 25 KICK CHOIX + 50 CR

+

50 DOS 1 BRAS /2:30

3 X 400/300/250 PULL (R1)

PREMIER ET DERNIER 25 M (5)