

# JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3000 M.

## NATATION

### ÉCHAUFFEMENT:

400/300 SKPS

5/4 X 200 (R:30)

IMP= 75 CR + 25 BRASSE KICK CR

PAIR= 50 CR 1 BRAS /ALTERNER CHAQUE 25 + 50 SW

### SÉRIE PRINCIPALE:

10/9/8 X 100 CR /2:00 9/2:10 8/2:20

SPLIT NÉGATIF (CHAQUE DEUXIÈME 100 + RAPIDE QUE LE PREMIER PRÉCÉDENT)

12/10/8 X 50 (R:15)

IMP= 25 BRASSE + 25 BRASSE (1 CYCLE COMPLET + 1 KICK SOUS L'EAU)

PAIR= 25 PULL GODILLE AVANT + 25 PULL DOS BUILD