

# JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Mardi	22 octobre 2024	2300 M.

## NATATION - VITESSE

### ÉCHAUFFEMENT:

6/4 X 75 (R:30)

25 PAP OU CR + 25 BRASSE + 25 CR

12/10/8 X 100 /2:00 10/2:30 8/3:00 7/3:20

IMP= 50 KICK DOS + 50 CR

PAIR= 50 KICK CR + 50 CR

### SÉRIE PRINCIPALE:

#### TRAVAIL DE LA CAPACITÉ ANAÉROBIQUE ALACTIQUE

10 X 25 (6) /2:00

COMPTER LE NOMBRE DE COUP DE BRAS

TRÈS RAPIDE

S'IL RESTE DU TEMPS À LA FIN AJOUTER CECI:

400/300 CR + PALMES

(25 SUPERMAN + 25 ROLLOVER 6/1 + 25 SUPERMAN + 25 TRACTION FORTE)