

# JET TRIATHLON - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTES
		3350 M.

## NATATION - VITESSE

### ÉCHAUFFEMENT:

4 x 250/200 (R:30)

IMP= 100 PADDLE + 100 PULL/PADDLE + 50 GODILLE DE TON CHOIX

PAIR= 100 SW + 50 CR (TOUCHE AVANT+TOUCHE ARRIERE+TRACTION) + 100 CHOIX

9 X 150 /2:40 8/3:00 6/3:30 6/3:40

50 ÉDUCATIF CHOIX + 100 SW CR

### SÉRIE PRINCIPALE:

\*20 X 50 /1:00 17/1:10 15/1:20 13/1:30

3 X 50 (3)

1 X 50 (4)

1 X 50 BUILD

\*TU DOIS AVOIR MINIMUM 0:15 DE REPOS DANS LE ZONE 3