

# JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3100 M.

## NATATION

### ÉCHAUFFEMENT:

7/6/5 X 100 (R:30)

50 CR + 25 KICK DOS + 25 DOS

3 X 200/150 PULL CR (R:30)

4 X 75 (R:20)

50 CR + 25 KICK PAP

### SÉRIE PRINCIPALE:

30 X 50 CR /1:00 26/1:10 24/1:15 PRENDRE 1MN30 APRÈS 10 OU 8

10 PADDLE

10 PADDLE + PULL

10 SW

RELAX