

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3000 M.

NATATION

5/4 x 200/150 (R:20)

100 PULL + 50 KICK + 50 TRAÎNEAU (COUDE MAIN DÉTENDUE)

4 X (4 X 100)

1- CR ROTATION /1:50 3/2:00 3/2:20

R:30

2- 25 KICK CR + 75 CR / 75 CR + 25 KICK CR /2:00 3/2:20 3/2:40

R:30

3- PALMES 50 CR (3) + 50 BUILD /1:50 4/2:00 4/2:20

R:30

4- PALMES RATRAPAGE 5 SEC. + 50 DOS /2:00 3/2:10 3/2:30

10 X 25 CR /0:45

IMP= (3)

PAIR= 12,5 REGRESSIF + 12,5 BUILD

200 EZ CHOIX