

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3350 M.

NATATION 7+9+12+6+25

ÉCHAUFFEMENT:

400/300 SKPS /50

6/4 X 75 (R:30)

IMP= 50 DOS + 25 BRASSE

PAIR= 25 KICK BRASSE SUR LE DOS + 50 CR

12 X 25 CR /1:00

IMP= (4)

PAIR= (3) MAIS DERNIER 12,5 PAS RESPIRER

6/5/4 X 50 CR + PALMES (R:15)

25 KICK BRAS LONG DU CORPS + 25 CR 1 BRAS LC

SÉRIE PRINCIPALE:

7 X 200 /3:30 6/3:45 5/4:10 (R:15)

IMP= PULL + PADDLES

PAIR= PULL

10 X 50 CR + PALMES /1:00 12/1:15 10/1:30