

# JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
Mardi	08 octobre 2024	3150 M.

## NATATION

### ÉCHAUFFEMENT:

400 SKPS / 100M. – CHOIX

10 X 100 – CHOIX / 2:00

IMP= TECHNIQUE

PAIR= SW (RESPIRATION TRIATHLON)

### SÉRIE PRINCIPALE:

20 X 50 SW /1:00 16/1:15 13/1:30 12/1:40

1= (3)

2= BUILD

3= (3)

4= ZONE 90%

10 X 75 – 25 KICK CR + 50 PULL CHOIX (R:30)