

JET TRIATHLON - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

| JOUR | DATE | ADULTE |
|----------|------------------|---------|
| Vendredi | 06 décembre 2024 | 3450 M. |

NATATION MATIN - 100 = 2+3/2:00 4+5/2:20 1/2:40 6(R20)

300 PULL

3/2 X 150 (R:30)

50 KICK DOS + 50 DOS + 50 KICK CR + 50 CR

450/300

100 CR + 50 BRASSE

6/5 X 200 /3:30 5/3:45 5/4:15

100 PULL CR + 50 DOS + 50 RATRAPAGE LARGE CR

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

COULOIR 2= 4 CR + 1 PAP

AUTRES= 4 CR + 1 CHOIX

200 EASY