

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		2350 M.

NATATION

4 x 250/200 (0:45)

100 PULL CR + 50 KICK CR + 100 SW CHOIX

10/8 X 75 PULL + MINI PADDLE (R:30)

IMP= 50 CR + 25 BRASSE

PAIR= 50 CR + 25 GODILLE SUR LE DOS

2X

4 X 150 /3:00 /3:30 3/4:00

50 KICK BUILD + 100 SW = DERNIER 12,5 M. (5)