

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3000 M.

NATATION

400/300 SKPS

5/4 X 200 (R:30)

IMP= 50 DOS + 50 DOS EDUCATIF (TOUCHER ÉPAULE OU RATRAPAGE PLAFOND) + PALMES

PAIR= 50 CR NBS COUP DE BRAS + 50 CR MOIN DE COUP DE BRAS

10/9/8 X 100 CR /2:00 9/2:10 8/2:20

PREMIÈRE 100M. D'UN 200

PACE 200

CONSTANCE

12/10/8 X 50 (R:15)

IMP= 50 KICK CHOIX + 25 PULL BRASSE

PAIR= 25 PULL GODILLE AVANT + 25 KICK CR (5) + 25 KICK (2)