

# JET TRIATHLON - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3600 M.

## NATATION

4 X 200 (R:30) IMP= CR PAIR= DOS

1-2= PULL

3-4= SW

8 x 50 PALMES /1:00 7/1:10 6/1:20 C1= 6/1:20

25 BRASSE KICK PAP + 25 CR RÉGRESSIF

6 X 400/350/300 /8:00

1-4= 200 PULL CR + 200 SW CR

2-5= 100 CR + 50 KICK + 100 CR (4) + 50 KICK + 100 CR

3-6= 100 CR + 100 QNI EDU