

# JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

## NATATION

### ÉCHAUFFEMENT:

400/300 SKPS

### SÉRIE PRINCIPALE:

80 X 25    55:00

4 X (5 X 25) /0:45

4 X 25 CR + 1 X 25 KICK (5)

4 X (5 X 25)

5/0:45

5/0:40

5/0:35

5/0:30

4 X (5 X 25) /0:40

IMP = PULL

PAIR = SW

4 X (5 X 25) /0:45

1= BUILD X 25

2= DPS\*

3= RESP (5)

4= DERNIER 10 M. (5)

25 DIVE

\*MÊME NOMBRE DE COUP DE BRAS QU'À L'ÉCHAUFFEMENT.