

# JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Samedi	01 mars 2025	2900 M.

## NATATION

### ÉCHAUFFEMENT

200/150 SW CR  
8/7/6 X 50 (R:20)  
25 KICK + 25 SW / 25 SW + 25 KICK  
200/150 PULL CR  
4 X 25 CHOIX (R:15)  
200/150 PULL + PADDLE CR

### SÉRIE PRINCIPALE

24 X 50 /1:00 20/1:10 19/1:15 16/1:30  
IMP= 25 CR + 25 CHOIX  
PAIR= CR  
CHAQUE 4 = 25 (3) + 25 (4)  
  
4/3 X 150 (R:30)  
50 DOS + 50 BRASSE + 50 CR EDU