

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3650 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT: 6+9

300/200 PULL OU PADDLE

6/4 X 75 (R:20)

25 KICK BRASSE SUR LE DOS + 25 DOS + 25 PAP OU CR

25 KICK DOS + 25 DOS + 25 PAP OU CR

SÉRIE PRINCIPALE: 51

3 X 50 /1:00 3/1:10 4/1:20 3/1:30

3 X 100 /1:50 2/2:15 2/2:35 2/2:50

3 X 150 /2:40 2/3:20 2/4:00 2/4:10

2 X 200 /3:30 2/4:20 1/5:00 1/5:20

100 EASY /4:00

2 X 200 /3:30 2/4:30 1/5:00 1/5:20

3 X 150 /2:40 2/3:30 2/4:00 2/4:10

3 X 100 /1:50 2/2:20 2/2:35 2/2:50

3 X 50 /1:00 3/1:15 4/1:20 3/1:30

200 CHOIX RELAX