

# JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		2950 M.

## NATATION

200/150 CR

8/7/6 X 50 CR (R20)

25 KICK + 25 PULL

6/4 X 75 (R30)

50 CR + 25 DOS

20 X 50 CR /1:00 16/1:15 13/1:30

IMP= PULL + RESPIRATION 3 - 5

PAIR= PADDLE + (EMPHASE BASSIN QUI TOURNE LORS DE LA TRACTION)

20 X 25 /0:45 OPTION PALMES\* = 15 MN

IMP= KICK DOS

PAIR= CR

\*SI RENTRE PAS SUR L'INTERVALLE

400 CR

75 CR + 25 CHOIX