

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Mercredi	26 février 2025	2850 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT: 20+4+6=30

10/8 X 75 CHOIX (R:30)

IMP= 50 PULL + 25 KICK

PAIR= 25 KICK + 50 SW

200/150 KICK CHOIX + PALMES

8 X 25 CR ÉDUCATIF /0:45

SÉRIE PRINCIPALE: 10+12+18

CHRONO 400 CR

-DÉPART AU MUR (PUSH)

-SVP : PREND LES CHRONOS DE TOUS LE MONDE ET ENVOIE MOI UNE PHOTO

2 X 300/200 /5:45 /6:00

1. 300 CR

2. 3 X (25 CHOIX + 75 CR)

14 X 50 PALMES /1:15 12/1:30 10/1:45

1-4= 25 ROLL-OVER 6K1B + 25 BUILD 0/25

5-8= 25 POUSSÉE ARRIÈRE FORTE + 25 (4)

9-14= 25 CR (5) + KICK DOS