

# JET TRIATHLON - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3550 M.

## NATATION -

### ÉCHAUFFEMENT:

8/6 X 75 (R:30)

IMP= CR

PAIR= 25 CR + 25 BR + 25 CR

2 X 400/300 CR (R:1)

100 PULL + 50 KICK DOS + 100 SW + 50 KICK BRASSE + 100 QNI

### SÉRIE PRINCIPALE: (32:00)

3 X

2 X 100 /1:40 /1:50 1/2:00 1/2:30

3 X 50 /0:55 2/1:00 /1:05 2/1:15

4 X 25 /0:25 /0:30 /0:35 /0:40

R:4

### SI IL RESTE DU TEMPS

16 X 50 /1:10 14/1:20 12/1:30 10/1:45

25 CR + 25 QNI