

# JET TRIATHLON - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
		3200 M.

## NATATION MATIN - 100 = 2+3/2:00 4+5/2:20 1/2:40 6(R20)

4 X 150 PULL (R:30)

1-3= CHOIX

2-4= CR MARCHER

8/6 X 75 (R:20)

IMP= 25 KICK BRASSE + 50 BRASSE (2 KICK 1BRAS)

PAIR= 25 KICK CRAWL + 50 ROLL OVER 6/1

12 X 100 CR

3= 50 PULL + 50 CR /1:50 3/2:10 2/2:45

3= 50 KICK + 50 CR /2:00 2/2:30 2/3:00

3= 50 DOS + 50 CR /2:00 2/2:20 2/2:45

3= 100 CR DERNIER 25 PROGRESSIF /1:50 3/2:10 2/2:45

300/200 EASY CHOIX

16 X 50 CR

13 X 50 CR

10 X 50 CR

8 X 50 CR

8 /1:00

7 /1:10

5 /1:20

4 /1:30

4 /0:55

3 /1:05

3 /1:15

3 /1:25

4 /0:50

3 /1:00

2 /1:10

2 /1:20