

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		2600 M.

NATATION - 8+10+6 + 45

ÉCHAUFFEMENT:

500/400 PALMES

50 SW CR + 50 KICK PAS DE PLANCHE + 50 CR + 50 PAP 3/3

5/4 X 100 (R:30) - 75 SW + 25 BUILD

IMP= CR

PAIR= MS

400 CR + PALMES (50 RATRAPAGE + 50 SW + 50 ZIPPER + 50 SW)

50 CHRONO CR

IL ME FAUT LES TEMPS DE CHAQUE PERSONNE S.V.P.

SÉRIE PRINCIPALE:

TRAVAIL DE LA PUISSANCE ANAÉROBIQUE LACTIQUE

VITESSE DE COURSE POUR UN 200

5 X

4 X 50 CR PACE 200 /1:00 3/1:10 3/1:20

200/150 KICK CHOIX OPTION PALMES /5:00