

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTES
		3100 M.

NATATION

8/6 X 75 (R:30)

50 CR + 25 CR TOUCHER CUISSE

50 CR + 25 CR TOUCHER ÉPAULE

50 CR + 25 CR TOUCHER TÊTE

50 CR + 25 CR CUISSE, ÉPAULE, TÊTE

12 X 25 /0:45

IMP= CHOIX (3)

PAIR= CR (3) SANS RESPIRER

21 X 100 /2:00 19/2:10 18/2:20 17/2:30

7 / 7 / 6 / 6 = PULL + PADDLE

7 / 7 / 6 / 6 = 50 KICK + 50 CR + OPTION PALMES

7 / 5 / 6 / 4 = 25 DOS + 25 BR + 50 CR