

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Jeudi	07 novembre 2024	3600 M.

NATATION

300/200 PULL

4 X 75 (R:20)

25 KICK CR + 25 DOS + 25 PAP 222

2 X 50 /1:00 2/1:15 2/1:30

3 X 100 /1:50 2/2:20 2/2:50

3 X 150 /2:40 2/3:30 2/4:10

2 X 200 /3:30 2/4:30 1/5:20

100 EASY /4:00

2 X 200 /3:30 2/4:30 1/5:20

3 X 150 /2:40 2/3:30 2/4:10

3 X 100 /1:50 2/2:20 2/2:50

2 X 50 /1:00 2/1:15 2/1:30

Pour Mathieu, s'il se réveille:

8/7/6 X 50 (R15)

25 CR + 25 CHOIX

200 CHOIX RELAX