

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
		3100 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

4 X 100 SW (R:20)

IMP= CR

PAIR= 50 CR + 25 BR

8 X 75 SW /1:30 6/1:45 6/2:00

25 DOS + 50 CR

SÉRIE PRINCIPALE:

EXPLICATION DE L'IMPORTANCE POSITION HYDRODYNAMIQUE

-RÉSISTANCE DANS L'EAU EST 1000 X PLUS IMPORTANTE QUE DANS L'AIR

-DEMANDE LE MOIN D'EFFORT POSSIBLE (SAUF LE MANQUE D'AIR)

-CHAQUE VIRAGE EN PROFONDEUR POUR ÉLIMINER LA TURBULENCE (EAU PROFONDE = EAU DURE)

20 X 50 CR /1:00 17/1:10 15/1:20 13/1:20

VIRAGE = 3 PETIT KICK RAPIDE + RESPIRATION 2 OU 3 COUP DE BRAS

8 X 25 /0:45 CR + PALMES

IMP= 12.5 (5) PAS RESPIRATION

PAIR= 12.5 (3)

400/300 PULL + PADDLE CR

10 X 50 CR (R:30)

25 SW (OVERKICK + TRACTION FORTE) + 25 SW