

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Mercredi	11 décembre 2024	3250 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT: 12:00

400/300 CHOIX

6/5 X 50 KICK PALMES /1:00 5/1:15
25 KICK + 25 SW / 25 SW + 25 KICK

SÉRIE PRINCIPALE: - 58:00

3 X
4 X 100 CR (3) /2:00 /2:15 3/2:30 3/2:40
4 X 50 CR BUILD /1:10 3/1:20 3/1:30
25 DOS OU BRASSE (5) /:45
200/150 /4:00
25 CR (5) /:45

R:1

DÉPART TOUS ENSEMBLES