

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		2900 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

400/300/250 PULL

8/6 X 75 (R30)

IMP= 25 KICK CR + 25 RATTRAPAGE AVEC PLANCHE + 25 CR

PAIR= 25 BRASSE KICK PAP + 50 CR

300/200 (75 CR + 25 CHOIX)

SÉRIE PRINCIPALE:

4 X (8 X 50 /1:00 7/1:10 6/1:20 5/1:30)

1- 25 DOS + 25 CR BUILD

2- 25 CR + 25 DOS BUILD

3- 25 CHOIX + 20 (4) + 5 (5)

4- KICK /2:00 50 LENT + 50 VITE (COULOIR 1,2 ET 6 = PALMES)

(R2)

EASY (25 DOS + 25 BR + 50 CR)