

# JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
Jeudi	31 octobre 2024	3250 M

## NATATION

2X

200/150 CR (R:20)

4 X 50 KICK QNI (R:20)

2 X 100 QNI OU (25 DOS + 25 BR + 50 CR) (R:30)

5/4/3 X 200 CR PADDLE /3:45 /4:00 4/4:20 3/4:40

10/8/6 X 75 PULL (R:20)

IMP= 25 DOS + 50 CR

PAIR= 25 BR + 50 CR

## S'IL RESTE DU TEMPS

6 X 50 /1:10 OPTION PALMES

COULOIR 2: PAP/CR

LES AUTRES: 1- PAP/CR OU CR

2- DOS/CR

3- BR/CR