

JET TRIATHLON – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

| JOUR | DATE | ADULTE |
|------|------|---------|
| | | 3800 M. |

NATATION 20+30+18

ÉCHAUFFEMENT:

10 X 100 /2:00 9/2:10 8/2:20

IMP= CR + PADDLE + EMPHASE SEMI-RATTRAPAGE

PAIR= 25 DOS + 25 BRASSE + 50 CR

SÉRIE PRINCIPALE:

5/4 X 400 CR (R1)

1) (3) NOTE TON TEMPS, RETIENS-LE.

2) 4 X (50 RESP AU 3 + 25 RESP 4 + 25 RESP 5)

3) 2 X (100 (3) + 100 SPLIT NÉGATIF (PLUS RAPIDE))

4) MÊME TEMPS QUE LE PREMIER.

5) QNI /25 OU (50 CR + 25 DOS + 25 BRASSE)

8 X 75 PULL + PADDLE CR /1:30 7/1:40 6/1:50 6/2:00

200 EASY