

## FICHE ACTIVITÉ



# Aqua TRIATHLON



L'activité Aqua Triathlon se pratique en enchaînant trois activités en milieu aquatique : aquabiking, aquajogging et natation.

[caenlamer.fr](http://caenlamer.fr)

  
**Caenlamer**  
NORMANDIE  
COMMUNAUTÉ URBAINE



# Aqua TRIATHLON

MOYEN



MOYEN



MOYEN



Activité diversifiée et polyvalente d'une durée d'une heure qui alterne successivement trois pratiques sportives : l'aquabiking, l'aquajogging et la natation.

L'enchaînement des trois activités permet :

- de travailler l'endurance en améliorant votre système cardiovasculaire.
- de tonifier l'ensemble de votre corps
- de pratiquer différentes pratiques aquatiques en une séance.
- de réaliser trois efforts en une heure.

### Légende



Intensité



Force



Rythme

### QUELQUES CONSEILS

- Penser à s'hydrater pendant la séance (une bouteille d'eau doit être à votre portée).
- Un maillot de natation sportive est conseillé.

**NÉCESSITE  
DE SAVOIR  
NAGER**

