

Fiche  
activité

# Aqua Triathlon

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



# 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 3 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**

## OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)

**Réservations :** [piscines.caenlamer.fr](http://piscines.caenlamer.fr)