

Planning semaine 45						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	Bateau	Bateau	bateau	CAP	bateau	Cap N°2
	6x8' R=2' en 2' cad 60 appui max et lourd et 2' allure soutenue cad 80	Echauffement 15' puis 8x5' R=1' avec 2' en éducatifs 7, 1' à i2 (ca glisse et c'est propre) et 2' en éducatifs 5	Echauffement 10' 4*8' à i3 cad 60-70 R=2'	5*5 r=2' active 3' 60-70% et 2' 90%	bornes à définir PAS DE MONTRE PAS D'ENTRAINEMENT !!!	Échauffement 10' Travail sur 15' à répéter 2,3 ou 4 fois 15' en allure régulière, foulé normale avec 1 flexion /extension toutes les 3' Récup 1' en marche active
FP (75-80 %)		FP (75-80 %)		FE		
Echauffement : 3*1' R=1' (pagayé sur ballon ; Planche ballon ;corde à sauté) 5*(15reps/atelier) R=3' : TP, butterfly, rowing, triceps poulie, squat. 4*(20à30reps/atelier) R=2' : Rot.Ext, Abdos roul' ballon, obliques essui glace, Lomb superman, abdos pull over		Echauffement : 3*1' R=1' (essuie glace, pompe TRX, crunch) 6*15reps DC/TP R=3' ensuite 4* (15reps/atelier) R=2' : pompes(avec poids), tronçonneuse, écarté sur ballon, arraché puis 4*(15reps/atelier) R=2' : Traction lester (si possible), butterfly, pompes belge, fixateur		Echauffement articulaire 15' 5*(15eps/atelier) R=3' : Tractions, pull over, poulie haute debout bras tendus, DC, Fentes avant 4*(20à30reps/atelier) R=2' : Abdos "crunch", obliques MB, Lomb superman, planche TRX		
légende :					important :	
				Entraînement		
se référer au poster "Bodyweight Workout" afficher muscu club	se référer au poster "Kettlebell Workout" afficher muscu club	Séance principale	Séance secondaire si manque de temps supprimable	semaine de développement 1/3 : 11h	bien boire avant pendant et après la séance ne pas oublier la petite feuille	