

Semaine 12						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	CAP i5	Bateau i4 i5	Bateau i5	bateau i4- i6	Compètes	
	8*6' 90% r=4'	Echauffement 20' avec des accélération puis 3*8' en 30" à bloc dès le premier ! - 30" dérouler mais pas a l'arret sinon l'exercice ne sert a rien Récup 4'	Echauffement 10' puis 2'; 4';6';8';10';8';6';4';2' les 2-4-6 à i4 R= 1'30 et les 8-10 à i3 R=1'	Echauffement 15' puis 2*20" dép. lancé r2'40, 3*12" dép. arrêté r2'30, 4*7" dép. lancé r2'		
		Muscu Bulgare (70-40%)				
		Echauffement : 3*20reps (burpees;abdos popov; arraché) puis 5*6 reps + 4 reps r3' en DC et TP ensuite 4*10 reps (biceps barre; traction; triceps; fixateur trx; poulie basses une mains; Butterfly) R=2'				
objectifs :		Légende :				
Bateau	Cap/ Muscu				important :	
il faut reussir a augmenter le regime gentiment et on essaie de ce focaliser sur deux point a travailler sur les séance calmes et sans precipitation	on prend le temps sur l'exécution qui est plus important, on essaie d'etre assidu au cap ca permet de continuer le foncier	Séance principale	Séance secondaire si manque de temps supprimable	semaine de développement 3/4 : 8h	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	