

Semaine 14						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	bateau i3	Bateau i4	Bateau i2	bateau i3-i4	Bateau	CAP
	Échauffement 15' 5*7' i3 r2'	1'/2'/3'/4'/5'/4'/3'/2'/1' r3' R 8' + 5*30" r30"	2*(3' r2'30, 2' r1'30, 1' r1')	5*6' 3' cadence 60-70 appuie lourd 3' idem appuie léger r2'	A définir	4*8' 3' i4 1' i3 r2'
		Muscu (30-70%)	Cap i4	Libre		
		Échauffement ct puis 4*6lourd 6legere r2' gainage 1' dc et tp 3*8rep tronçonneuse ; pompes ; traction lesté ; dc altere ballon ensuite 4*6lourd 6legere r2' gainage 1' traction	10*3' r2'	Gainage ou Ct		
objectifs :		Légende :			important :	
Bateau	Cap/ Muscu					
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 1/3 : 10h	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	