

Semaine 04 (semaine de dev 3/3)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau technique	FP vers FM	Bateau frein		Càp	Bateau VMA	Bateau
8x4' i2 avec 1' d'éducatif à chaque fois R1'	DC/TP 8-6-8-6reps R3 CT20' gainage	Echauff 2km minimum 3x3' i4 R3' 3x1'30 i5 R5'		1h footing cool	1x 8' en 30"/30" R7' 2x6' en 20"/20" R7'	Slalom plaisir
			Muscu			
			Séance max en groupe avec Enzo !			
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
Appui/ recherche d'efficacité	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					