

Semaine 9 (semaine de dev 1/3)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau	Bateau	Bateau	CAP en groupe		Bateau ZT	
30' cool	12x 3' i2 R1'	6x6' (1'30 i3 30" i4) r3' RPE 4-5	50'	6x1' i3 gros frein R1 6x1' i3 petit frein R1 6x1' i3 sans frein R1 RPE 4 Efficacité / accroche dans l'eau	3x le parcours donné Zt R5' RPE 7	
	Muscu FP				Muscu FP	
	4x12 reps R3' gainage 1' pendant récup + CT 20'				4x12 reps R3' gainage 1' pendant récup + CT 20' Varier les ateliers	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
Appliquer les acquis du cycle précédent grâce à la fraîcheur de la semaine de recup	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					