

Semaine 12 (semaine de récup)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	càp	Bateau	bateau vitesse	muscu stato-dynamique	National sprint Lathus	
	Footing 40' Rpe 3-4 max	10x3' i2 r1' rpe2	3x10" r2' 3x15" r2' 3x20" r2'	4x6 reps à 45-50% max R3' RPE 2		
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					