

**Semaine 20 (semaine de dev 3/3)**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu	Bateau	Bateau	Càp	Muscu	Bateau vitesse	Vélo aérobie
4x15 reps DC/TP r3'  +CT20'	4x2' i4+ R5'	8x5' CAD montante (40-50-60-70-80) r2'	prépa 10km Argentan	4x15 reps DC/TP r3'  +CT20'	(3 coups / 5 coups)x2 r1'  4x15" r2'  2x30" r4'	1h30 cool
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					