

Semaine 22 (semaine de dev 1/2)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu Bulgare	càp	Bateau	Bateau	bateau vitesse	Bateau	ppg au choix
4x8 reps DC/TP + 10 explosives enchaînées (pompes / pompes belges) r3'	10' cool 4x6' allure soutenue r2' 10' cool	8x4' r1' si i2 r2' si i4 1 sur 2 i2/i4	5x3' gros frein 5x2' petit frein 5x1' sans i2 r1'	4x8" frein 4x10" sans	8x6' i2 r2' 1' d'i5 au milieu de chaque	45' footing / 1h30 vélo / 1h natation
			Muscu bulgare			
			4x8 reps DC/TP + 10 explosives enchaînées (pompes / pompes belges) r3'			
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
Pas mal de frein = recherche d'efficacité , bonne accroche dans l'eau	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					