

Semaine 23 (semaine de dev 2/2)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
course à pied + muscu	bateau	bateau	bateau mixte	Course à pied	Bateau Frein	Vélo ou cap
4x8 reps DC/TP +4 explosives (pompes claquées / tractions) r3' transfert footing : 30' cool	12x3' i2 r1' Poids de 5kg dans le kayak	4'-6'-8'-10'-8'-6'-4 i3 r2'	2x (3x3' i2 r1' 3x2' i4 r2' 3x 15" vitesse r2')	10km Argentan avec le t-shirt !!	2x5' i2 gros frein r1' 2x5' i2 petit frein r1' 2x5' i3 sans frein r2'	30' cap récup OU 1h vélo récup
		Muscu				
		4x(8-6-6-8)reps DC/TP 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					