

Semaine 24 (semaine de récup)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Muscu	bateau	bateau vitesse	muscu stato dynamique	Bateau	PPG
	4x8 reps (DC /TP) pas d'échec ! + CT abdos /épaules	aisance / esquimautage	3x15" gros frein 3x12" petit frein 3x10" sans frein	4x6 reps à 50% bien marquer un temps d'arrêt dans la remonté	2x8' 1'i2/1'i3 R2' 2x6' 1'i2/1'i3 r2' RPE 3-4	1h vélo cool
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					