

Semaine 25(semaine de dev 1/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu	Bateau	Bateau ZT	Muscu en groupe		Bateau VMA	PPG
8-6-6-4 DC/TP R3'	6x6' i2 r1'	3x12' r5' en groupe obj : être le + régulier possible	6-4-2-6 DC/TP r3'		10' en 1/1 8' en 30/30 6' en 15/15	45' footing
			tranfert bateau			
			30' cool			
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					