

Semaine 26 (semaine de dev 2/2)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu	Bateau	bateau vma longue	Muscu	Bateau	bateau	Vélo ou c��p
5x6 reps r3' Pas d'échec ! +CT20'	12x3' i2 r1'	2x16' en 1' VMA /1' i2 r7'	8-6-8-6 reps r3' +CT20'	4x(4x40" r1'20) R4' i4	4x8' ZT R5'	30' cool footing ou 1h cool vélo
Point �� travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'��tirer régulièrement					