

Semaine 27 (semaine de récup)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu	bateau	bateau		vitesse	Muscu stato-dynamique	
4x8 reps dc/tp r3' Sans echec ! +ct abdos/épaules/biceps/triceps	10x4' i2 r1'	3x(4x 30" i5/30" i2) r7'		8x12" départ toutes les 3'	4x6 reps à 50% r3'	
transfert bateau						
2x(3' i2 r1' /1' i3 r2' / 20" i4 r3')						
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					