

Semaine 28 (Affûtage)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Bateau	Bateau	Bateau	Muscu stato-dynamique		
	5x50" en i6 r6'	4x10' i2 r2'	2x(3x3' i2 r1' 3x1' i4 r2' 3x10" i6 r2') R4'	4x6 reps (50%) r3'		Départ CDF
	transfert footing					
	20'					Départ CDF
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					