

Semaine 29 (Championnat de France classique)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
RECO 1	RECO 3	COURSE CLASSIQUE	EQUIPE		bateau	
Chauffe avant de partir sur le parcours Descente en groupe au train, analyse des trajectoires i2	Chauffe avant de partir sur le parcours Accélération en zone choisie i3	Championnat de France classque entre 11h et 14h	Championnat de France classique par équipe entre 11h et 14h		30' cool récup	
RECO 2	RECO 4 (à faire ou non selon fatigue)		MASS START			
Chauffe avant de partir sur parcours Descente en autonomie Arriver lancé dans les rapides + marquer les relances à chaque sortie de rapide i3	Chauffe avant de partir sur parcours Descente fractionnée		Championnat de France Mass start entre 16h et 18h			
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
Optimiser chaque séance	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					