

Semaine 33 (reprise progressive) cap sur les championnats de France Sprint						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
technique éducatif	Càp			Gainage /muscu		
10x3' i2 r1' Minute du milieu en éducatif	Footing 45'	3x10' i2 r2'		Circuit 4 tours en 45"/15" machine à pagayer i4 pompes Lever de jambes (chaise romaine) tractions corde à sauter Gainage planche Gainage oblique droit Gainage oblique gauche		
				transfert bateau		
				20' cool		
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					