

Semaine 34 (semaine de dev 2/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu FE	Bateau	Bateau	Muscu	Bateau vitesse	càp ou vélo	
4x20 reps DC/TP	2x10' r2' 2x8' r2 2x6' r2 i2	8x5' en 2' i2 1' éducatif 2' i4 r2'	4x20 reps (poid de corps)	3x8" 3x10" 3x12" depart ttes les 2'	45' footing ou 1h30 vélo	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					