

Semaine 35 (semaine de dev 3/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu FE	Bateau	Bateau	Muscu	Bateau	Vélo ou càp	
20-15-20-15 reps DC/TP r3' +CT abos épaules 20'	8x6' i2 r2'	8x4' 1 sur 2 en i2 et i4 R1' après i2 R2' après i4	4x15 reps DC/TP r3'	5x5' r3' avec frein	1h30 vélo cool ou 45' footing	
			Càp			
			20' cool 10' i4 20' cool			
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					