

Semaine 38 (semaine de dev 2/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	bateau	bateau	Muscu FP en groupe	bateau vitesse	bateau	Course à pied
	6x1' i2 gros frein r1' 6x1' i2 petit frein r1' 6x1' i2 sans frein r1' RPE 3-4	3x3' i4 r3' 4x1' i4 r2' RPE 6	15 reps	Chauffe 20' minimum 3x10" r2' 3x15" r2' 3x20" r2'	6x6' (1'30 i3 30" i4) r3' RPE 4-5	40' footing RPE 4 max
					Muscu FP	
					4x15 reps DC/TP r3' en autonomie si séance du jeudi faite avec Enzo	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					