

Semaine 39 (semaine de dev 3/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau	Mucu	Bateau	Muscu	Bateau	Bateau	
5x2' i2 petit frein r1' 5x1' i2 gros frein r1' 4x6' i2 r1' sans rien RPE 4	4x15 reps sur atelier vu la semaine d'avant, sinon poids de corps r3'	1x 4' i4 r3' 2x (1' / 2' / 1') i5 r=temps d'effort 4' de recup entre les 2 blocs RPE 7-8	circuit training en groupe avec Enzo	15x3' i2 r1' RPE 3-4	3x (40"/30"/20") i6 r=temps d'effort 6' de recup entre les blocs RPE 8-9	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					