

Semaine 40 (recup)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Bateau	bateau	Bateau vitesse	Footing		
	10x3' i2 r1' rpe 2-3	8x2' i4 r3' rpe6	3x10" r1'50 3x 15" r1'45 3x20" r1'40	45' cool	Fête du club / plaisir	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					