

Semaine 37 (dev 1/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau	Circuit training	Bateau	Càp +CT	Bateau vitesse	Bateau	Footing 45' ou vélo 1h30 i3
6x8' i2 r2' 1 sur 2 avec frein	abdos/epaules/pecs/dos Poids de corps uniquement	3x10' ZT r6'	30' footing + circuit training en groupe avec Enzo	Chauffe 20' minimum 3x10" frein 3x10" sans frein 1x30" r2'	10x2' i4 r2'	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					