

Semaine 41 (dev)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau	Càp	Bateau lactique i6	PPG		Championnat de Normandie Sprint et mass start	
8x4' i3 r2'	10' chauffe 4x petit tour des pâtures i4 recup 3' 10' recup	20' chauffe minimum 6x(30" i6 / 5" i3 entretien de la vitesse / 25" i6) r7'	renfo avec enzo			
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					