

Semaine 42 (Affûtage)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau		Bateau lactique	footing	Bateau vitesse		
10x3' i3 r1'		6x 1'30 i6 r7'	40' max	3x5" r2' 3x10" r2' 3x15" r2' départ lancé		
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					