

Semaine 45 (dev 1/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau	Footing	Bateau	Circuit training	Bateau	Bateau	45' footing ou 1h30 vélo RPE 4 maxi
12x3' i2 r1' RPE 3-4	45' footing RPE 4 maxi	4x10' en 1' cad basse / 1' déroulé r2' RPE 4-5	Se réapproprier les exercices des tests pass avec Enzo TESTS de début de saison la semaine suivante	8x4' 1 sur 2 en i2/i4 r1' après i2 r2' après i4 RPE 6	8x6' i2 avec 1' d'i4 au milieu à chaque fois r2' RPE 5	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
Technique	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					