

Semaine 47 (semaine de dev 3/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Circuit training	Bateau	Bateau	Footing + Circuit training	Bateau	Bateau	PPG
machine à payer / traction (élastique) /curl (8 poster marron) / pompes / Tricep dip (10 poster jaune) / corde à sauter / V-up (15 poster jaune) / side plank droit (18 poster jaune) / side plank gauche (18 poster jaune) / superman 3 tours en 30-30	2x10' r2' 2x8' r2' 2x6' r2' i3 RPE 4-5	)x5 R=3' RPE 4-5	avec Enzo	8x2' i4 R3' RPE 6	4x10' en 30" Cad basse app max/ 30" déroulé r3' RPE 6 max	45' footing ou 1h30 vélo RPE 4 maxi
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					