

Semaine 48 (recup)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Càp	Bateau	Càp	Bateau vitesse	Bateau	
	footing 45' RPE 4 max	10x3' i2 r1' RPE 4	20' chauffe 3x6' i4 r2' 10' récup RPE 6-7	3x10" 3x12" 3x15" r2'	2x (3x3' i2 r1' / 2x1' i4 r2' / 2x15" i6 r2') R3' RPE 5	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					