

Semaine 49 (dev 1/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Càp	CT	Capacité aérobie	Càp	Bateau frein puis vitesse	Bateau	machine à pagayer / 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 45-15
45' footing	machine à pagayer / 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 45-15	5x3' i3 avec frein r1' 5x3' i3 sans frein R1' 5x3' cad basse objectif maintient de la vitesse en augmentant l'appuis r1'	10x400m r1' en groupe	5x3' i3 avec frein r1' 3x10" i6 avec frein r2' 2x15" i6 sans frein r2'	6x2' i3 r1' 2x (5x30" r1') i4 r3' 5x2' i3 r1'	
						machine à pagayer / 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 45-15
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					