

Semaine 1 (dev 1/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		muscul	Bateau CAPA	câp	muscul	footing 40' ou vélo 1h30
Rassemblement descente		4x15 reps pompes r3' 4x15 reps tractions r3' ajuster la difficulté des pompes avec l'inclinaison ajuster la difficulté des tractions avec élastiques objectif pas d'échec	4x8' i3 r2' 2 premier avec frein	20' i2 3x6' i4 r2' 10' i2	4x15 reps pompes r3' 4x15 reps tractions r3' ajuster la difficulté des pompes avec l'inclinaison ajuster la difficulté des tractions avec élastiques objectif pas d'échec	
					transfert bateau	
Rassemblement descente					3x3' i2 r1' 4x10" i6 départ toutes les 2'	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					