

Semaine 2 (semaine de dev 2/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
câp +Ct	bateau vitesse	Bateau	câp		bateau	
30' footing 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 gainage planche dynamique pendant la recup (pieds sur ballon)	3x10" r2' 3x15" r2' 3x20" r2'	5x8' i2 r2' avec 1' d'i4 au milieu à chaque fois	en groupe 6x800 r3'	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 gainage planche dynamique pendant la recup (pieds sur ballon)	3x20' i2 r3	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					