

Semaine 50 (semaine de dev 2/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Càp + circuit training	bateau capacité aérobie	bateau ZT	Course à pied	Bateau vitesse	Compétition	Compétition
30' i2 càp rpe 3 max CT : machine à pagayer / pompes / planche dynamique pied sur ballon / tractions (élastique) / mobilité épaule / V-up / Super man / Tricep dip (10 poster jaune) / curl (8 poster marron) 3 tours en 45-15 r3'	4x8' i3 r2'	3x12' avec un virage r5'	10x400m r1' en groupe	3x10" gros frein r2' 3x10" petit frein r2' 3x15" sans frein r2'	IR classique sarthe	IR sprint sarthe
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					