

Semaine 51 (semaine de dev 3/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Càp +CT	Bateau capacité aérobie	course à pied	Circuit training	Bateau	càp ou vélo
	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' r3' r3' 2 premiers avec un poid dans le bateau	Fractionné en groupe / séance du soir	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	15x3' i2 r1' 10 avec frein 5 sans	45' footing ou 1h30 vélo
						slalom
						30' de slalom
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					