

Semaine 52 (recup)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Bateau mixte	Circuit training	Càp			
	2x (3x3' i2 r1' / 2x1' i4 r2' / 2x15" i6 r2') R3' RPE 5	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'	45' footing		rassemblement descente	rassemblement descente
					rassemblement descente	rassemblement descente
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					