

Semaine 3 (semaine de dev 3/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau Technique		Bateau VMA	footing + CT	Ppg	Bateau capa	PPG
15x3' i2 r1' avec frein sur les 7 premiers	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 pendant la recup	1x 8' en 30"/30" R7' 2x6' en 20"/20" R7'	30' footing + circuit training en groupe	natation 1h	4x8' i3 r2'	45' footing ou 1h30 vélo
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					