

Semaine 4 (recup)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Footing		CT	mixte	Compet	Compet
	45' cool RPE 3	5x3' avec frein i3 r1' 5x2' sans frein i3 r1' 5x1' sans frein cad basse objectif même vitesse que sur les 2' r1' RPE 4	machine à payer / traction (élastique) / curl (8 poster marron) / pompes / Tricep dip (10 poster jaune) / corde à sauter / V-up (15 poster jaune) / side plank droit (18 poster jaune) / side plank gauche (18 poster jaune) / superman 3 tours en 30-30	2x (3x3' i2 r1' / 2x1' i4 r2' / 2x15" i6 r2') R3' RPE 5	IR sur la risle	IR sur la risle
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					