

Semaine 5 (dev 1/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau	Càp	test bateau début de saison	Bateau	Vitesse	TESTS de début de saison	récup petit tour vélo 30'-1h
3x(4'/3'/2'/1') i3 r1' éducatif sur le 1' à chaque fois RPE 4 max	45' footing RPE 4 max	test chrono sur parcours au lac RPE 10	30' canoë technique RPE 2-3	10x10" r2'	test 5000m + tests en salle RPE 10	
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					