

Semaine 6 (semaine de dev 2/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu	Bateau frein	VMA	Footing	muscu	Bateau Capa	Aisance eau vive
4x15 reps r3' DC/TP (propre pas d'echec)	15x3' i3 r1' 5 gros frein 5 petit frein 5 sans frein RPE 4-5 max	10' en 1'/1' 8' en 30"/30" 6' en 20"/20" R7' RPE 8	45' RPE 3	4x15 reps r3' DC/TP (propre pas d'echec)	3x8' i3+ r2' RPE 5-6 max	Avec Jean Luc.
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					