

Semaine 7 (semaine de dev 3/3) allégé car stage la semaine suivante						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	bateau poids	Slalom	muscu	Bateau vitesse		
	10x3' i3 r1' avec un poids puis 3x15" i6 sans poids r2'	séance slalom	4x15 reps r3' DC/TP (propre pas d'echec)	3x10" r2' 3x15" r2' 3x20" r2'		
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					