

Semaine 9 (dev 1/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bateau capa eau vive	PPG		Bateau vitesse		N1 gorge du cher	
4x8' i3 r1'	badminton		6x10" r2'			
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					