

Semaine 10 (semaine de dev 2/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Bateau recup	Bateau	CAP + Circuit training	Bateau	Bateau VMA	PPG au choix
	30' cool	3x3' r3' i4 4x1'30 r2' i4	20' footing 4x12 reps r3' DC/TP (propre pas d'echec)	12x3' i3 r1'	3x6' En 1' i5 /1' déroulé r5'	45' footing / 1h30 vélo / 1h natation
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					