

Semaine 11 (semaine de dev 3/3)						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Muscu	bateau capa	bateau vma	Muscu	Càp	Bateau ZT	ppg au choix
4x12 reps r3' DC/TP (propre pas d'echec) + CT abdos Epaules 20'	4x8' r2' i3	2x8' en 1'/1' 1x8' en 30"/30" r7'	4x12 reps r3' DC/TP (propre pas d'echec) + CT abdos Epaules 20'	20' footing 3x6' i4 r2' 10' recup	3x12' r5'	45' footing / 1h30 vélo / 1h natation
Point à travailler sur la semaine	Remarques importantes					
	Bien s'échauffer / Bien boire / s'étirer régulièrement					