

Planning semaine 42						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	Bateau	Bateau	Bateau	bateau	bateau	cap
repos	Echauffement 15' puis 3*8' en vma le premier en 15"15" ensuite 30"30" et 1'1' R=5'	Echauffement 10' puis 5*4' R=3' 1' appui max et 3' cadence 90	Echauffement 10' puis 6*6' ' R=2' cadence 60 recherche de glisse	Echauffement 15' puis 10*1' r=2' 5 premier avec petit frein depart lancen et 5 autres sans frein depart arrêter	Prevoir de l'eau et une montre	5km 90%
		Muscu bulgare				
repos		4*(6 reps 70% du max : DC et 6 pompes rapides) r=2' avec gainage et 4* (6reps TP 70% et 6 reps 50% rapide) puis 3*12reps : poulie basse une main; butterfly; Pompes belges R=2' avec gainage et pour finir 3*15reps : fixateur ; dips; bicep				
				Entraînement	important :	
se référer au poster "Bodyweight Workout" afficher muscu club	se référer au poster "Kettlebell Workout" afficher muscu club	Séance principale	Séance secondaire	semaine de developpement 2/2: 10H	bien boire avant pendant et après la séance	