

| Planning semaine 43   |  |   |   |  |   |          |
|---|--|---|---|--|---|----------|
| lundi   | mardi  | mercredi                                  | jeudi   | vendredi   | samedi                                      | dimanche |
| Bateau  | Muscu bulgare  | Bateau                                    | Bateau  | Championnats de france et finale coupe de france |   |          |
| Echauffement 10' 2*(3*4' en 3' i3 1' à bloc R=2') r=5'        | Echauffement 10' puis 4*8 reps lourdes 70% -6 reps légères 30% R=2' puis 4*10 reps : Biceps/oiseaux/tricep/ arraché R=2' finir sur petit gainage | Echauffement 10' puis 8*3' R=1' allure i3 | Echauffement 10' puis 8' i3 R=2' / 6*15" R=2'45 /10' dérouler |  |   |          |
| Course à pied   |  |   |   |  |   |          |
| 4*8' allure i3 R=4' active                                    |  |   | préparation des bateaux                                       |  |   |          |
|   |  |   |   | 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 recup' 1/1 : 7H                       | bien boire avant pendant et après la séance |          |