

Planning semaine 46						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	CAP	Bateau	bateau	CAP	bateau	Cap
	4*10' à 80% R= 3' active	Echauffement 15' puis 6*6' i3 R=2'	Echauffement 10' 8*4' R=1' 3' cad 60 1' éducatif	3*8' en 1'-1' R=5' active	bornes à définir PAS DE MONTRE PAS D'ENTRAINEMENT !!! je ne serais pas present	Échauffement 10' 1H en continue et en foret si possible ou VTT 2H
FP (70-80 %)		FP (70-80 %)		FE	goupe intermédiaire	
Echauffement : 3*1' R=1' (rot externe; planche dynamique; burpees) 5*(12reps/atelier) R=3' : traction; altères ballon bras tendu; fixateur; fentes ; élévation lat 4*(20reps/atelier) R=2' : bicep; abdos popov; tricep ; abdos pull over ; medecine ball		Echauffement : 3*1' R=1' (jumping jack; corde à sauter; abdos pedalage) 5*(12eps/atelier) R=2' : poulie basse une mains; pompes trx ; tp ; dc ; pull over sur ballon puis 4*(12reps/atelier) R=2' : bicep; abdos sous barre; tricep ; planche lateral sur ballon		Echauffement articulaire 15' 5*(20eps/atelier) R=3' : tp ; butterfly ; rowing; squat ; poulie basse puis 4*(20reps/atelier) R=2' : abdos crunch trx (10); bicep ; fixateur trx (28) ; abdos trx (11) ; tricep	3 allée retour bras victor hugo : 1er à 60% 2ème 80% et 3ème 100% chrono	
légende :					important :	
				Entraînement		
se référer au poster "Bodyweight Workout" afficher muscu club	se référer au poster "Kettlebell Workout" afficher muscu club	Séance principale	Séance secondaire si manque de temps supprimable	semaine de développement 2/3 : 13h	bien boire avant pendant et après la séance ne pas oublier la petite feuille	