

Planning semaine 47						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	CAP	Bateau	bateau	Bateau	bateau	
	30' Dérouler	Echauffement 15' puis 4*8' i3 R=2'	Echauffement 10' 8*5' R=1' Cad 60	2*(4*3' en 1' frein cad 60 2' cad 80-90 recherche d'appui R=2') R=5'	Chrono a définir selon niveau d'eau et test CAP	
Etirement		FP (70-80 %)			goupe intermédiaire	
30' minimum		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			test 1000m kayak ET 5000m bateau	
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 3/3 : Récup 7h	bien boire avant pendant et après la séance ne pas oublier la petite feuille	