

Planning semaine 49						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bateau endurance	CAP Fractionné	Bateau endurance	bateau puissance	Bateau / Muscu	bateau	Bateau
Machine à pagayer : echauffement 10' plus 4*12' cadence 60-70 R=2'	Echauffement 10' puis 4*10' a 70% avec 5eme et Derniere min 90% R=2'	Echauffement 10' puis 6*10' i2 R=1'	Echauffement 10' 4*10' R=2' 4' cad 60 1' Cad 80 appui lourd	Echauffement 10' puis 2* (3*8' R=2') R=5' cad 60- 70 le premier avec 10kg/ fille et 15kg / gars dans le bateau recherche de glisse	Compétitions Sarthe	
Gainage au choix		FP (70-80 %)		Cap endurance		
30' minimum		Echauffement : 10' au choix puis DC/TP récup 2' gainage 12/10/8/10/12 ensuite 3*10 rep r=2' gainage Ecarte ballon; tronconneuse; arrache, poulie basse, v-up avec poid		30' a 50-60% R=5' Active puis 15' 60%		
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 2/4 : 12h	bien boire avant pendant et après la séance ne pas oublier la petite feuille	