

Planning semaine 50						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bateau Recup'	CAP Fractionné	Bateau endurance	bateau Technique	Bateau I3 + vitesse	bateau	Bateau
30' allure tranquille	Échauffement 20' 8 x 200m en VMA Récup 2' active Retour au calme 15'	Echauffement 10' puis 3*20' i2 R=1'	3x8' R=2' allure soutenue cad entre 70 et 90 + 6x2'R=1' avec éducatifs 7/8/9/7/8/9	Echauffement 20' i3 R=1' puis 4*15" r=2'45 et 4*30" R=2'30	A définir je ne serait pas present	1h au choix slalom
Circuit training		FP (70-80 %)		FP (70-80%)	Intermédiaire	
Au choix 30'		3*10rep r3' Poulie basse; DC ; Biceps barre Z puis 3* 10reps R=2' poulie bras tendu ; TP ; triceps		Echauffement 10' puis DC TP 6*8rep R=2' puis 4*10rep arrache; bicep; poulie haute; dc mains serrer; pull over ballon	voir avec enzo	
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 1/4 : 12h	bien boire avant pendant et après la séance ne pas oublier la petite feuille	