

Planning semaine 2						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bateau EB1	Bateau EB1/EB2	Bateau cad basse	bateau vitesse	Bateau EB1/EB2	bateau	Bateau
10x3' R=1' Objectif : Doit être facile coup de pagaie bein en place , bateau bien à plat	6 à 8x 5' avec un sur deux en EB1/EB2	5x10' en 1'/1' (Eb1/Cad basse) R=3' Objectif : le bateau avance aussi vite sur la cad basse que sur l'eb1 donc coup de pagaie plus puissant.	3x10'' avec frein départ lancé r=1'50 , 3x12'' sans frein départ lancé r=1'48 , 3x15'' sans frein départ arrêté r=1'45 Obj : prendre un peu + le temps avec le frein avec la pagaie puis aller le + vite possible sans)	EB1/EB2 : (3'/2'/3' r=1')x5 R=3'	sortie eau vive ou 3x15' en 3' EB1 30' EB2+ R=3'	
Càp		FP (70-80 %)		Cap endurance		
30' en continue tranquille ou 1h de vélo		Echauffement : 10' au choix puis DC/TP récup 3' gainage 10/8/6/8/10 ensuite 3*10 rep r=2' gainage Ecarte ballon; tronconneuse; arrache, poulie basse, v-up avec poids		30' a 50-60% R=5' Active puis 15' 60%		