

Planning semaine 3						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bateau EB1	Bateau EB1/EB2	Bateau vitesse	Bateau changement de rythme	Bateau EB1		Bateau
(2'/3'/4'/3'/2' r=1')x2 R=3'	4x8' en 1'/1' R=4' attention à ne pas partir trop vite sur la première série.	3x20" r=2'40, 3x30" r=3', 2x1' r=3'	8x6' r=2' en 2' EB1, 1' EB2, 2'EB1, 1' EB2	10x3' r=1'		
CAP		FP/FM		Circuit training		
30'		Echauffement : 15' au choix puis DC/TP récup 3' gainage 4x6reps ensuite 3*10 rep r=2' gainage pompes; tractions; triceps, biceps, rotateurs, abdos chaise romaine		Echauffement : 10' au choix puis CT 10reps: Pompes/Obliques(10 de chaque) /tractions/lever de jambe chaise romaine/burpees/Biceps/rotateurs/triceps/pompes belges. 4 tours R=4'	Samedi matin eau vive. Samedi 15h30 machine à pagayer grp intermédiaire : travail sur les jambes.	30' à 1h de c1/c2