

Planning semaine 4						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bateau	Cap	Bateau	Étirements	bateau	bateau	Bateau
Echauffement 10' puis 4*10' recup' 1' à i3	45' footing en continu	Rdv 13h30 au club pour bouger <3	30' de vrais étirements	Echauffement 15' puis 10*30" à bloc recup' 2'30 Séance en groupe en ville RDV au club 17h	Compète ! Veiller à vraiment bien s'échauffer au sol et sur l'eau pour exemple simple : élastique et footing ou cross fit au sol et minimum 30' sur l'eau	Identique à la veille ;)
				Muscu cross-training		
				4 à 5 fois r3' Poulie basse 20, DC 30, Abdo crunch 40, Biceps barre Z 15, squat 30 , TP 30, Obliques poids 20, triceps TRX 20, Abdos popov		
légende :					important :	
				Entraînement		
rer au poster "Body Workout" afficher muscu club	érer au poster "Kettl Workout" afficher muscu club	Séance principale	Séance secondaire si manque de temps supprimable	semaine de récupération : 1/1	bien boire avant pendant et après la séance ne pas oublier la petite feuille ne pas hésiter à donner des retours et remplir votre carnet d'entrainement	