

Semaine 7						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Etirement	Bateau	Bateau	bateau	Bateau avec frein ou poid	bateau	CAP n°1
Etirement 30' au choix voir poster salle muscu	Echauffement 10' puis 10*3' R=1' Cad 60 recalage technique, ca doit glissé et tu optimise ton coup de pagaie en regardant ce que ton corps fait	Echauffement 10' puis 8*5' R=1' en 1' éducatif, 1' dérouler , 1' cad 60, 1' dérouler , 1' appui lourd cad 80 Retour au calme 10'	Echauff 15' avec accélérations puis 3*(30",45",30",1',30" r2'30) R 8'	Echauffement 10' puis 3*10' R=2' en 3' avec frein cad 80 et 2' sans frein cad 60	Seance a définir selon niveau d'eau	Échauffement 10' Travail sur 15' à répéter 2,3 ou 4 fois 15' en allure régulière, foulé normale avec 1 flexion /extension toutes les 3' Récup 1' en marche active
		FE (40-50%)			goupe intermédiaire	
		TP-DC : 2*40reps R=3' ; 2*30 reps R=2'30 ; 2*20reps R=2' ensuite 3*20reps R=1'30(poulie haut e bras tendu; bicep barre; tronconneuse) et 3*20reps R=1'30 (poulie basse un main ; dips ; develloper altères assis)			seéance avec les grands	
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 3/3 : Récup 7h	bien boire avant pendant et après la séance ne pas oublier la petite feuille	