

| Semaine 5  |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|--|
| lundi  | mardi   | mercredi  | jeudi   | vendredi  | samedi  | dimanche   |
| CAP  | Bateau frein  | Bateau  | bateau  | Bateau  | bateau  | CAP VMA  |
| 1h en continue 70%   | 3*8' i3 r=1' sans frein puis<br>4*5' 3' frein ert 2' sans<br>avec conservation de<br>l'appui R=2'   | Echauffement 15' puis<br>10*6' en 4' i3 et 2' i4 R=2' | Echauffement 10' puis<br>6*6' I4 R=2' départ lancer<br>et 6*20" R=2' départ<br>arrêter  | 2*(4*3' en 1' cad 60 appui<br>max 2' cad 80-90<br>recherche d'appui R=2')<br>R=5' | Séance a définir selon<br>niveaux d'eau   | Echauffement 15' puis<br>3*8' en 30"-30" Récup' 5' |
|  | FM (80%)  |   | FP  |   | goupe intermédiaire   |  |
|  | pour ceux qui ne peuvent<br>pas ramer :<br>Echauffement 15'<br>machine a pagayer puis :<br>4*8<br>pompes et tractions avec<br>poids<br>5*8reps tronçonneuse,<br>dc altere<br>ensuite<br>3*10reps biceps;<br>écarté couché;<br>triceps ; oiseaux , fixateur<br>recup 2' avec gainage |   | Echauffement premier<br>tour a 50% 8*10reps DC;<br>poulie basse; ecarté<br>couché; arrache ; pompes<br>lesté; TP R=2'30 puis 4*1'<br>R=2' (traction; triceps<br>poulie; fixateur; bicep<br>barre; tronçonneuse)<br>Gainage sur les récup' |   | Défini par enzo   |  |
| légende :  |   |   |   |   | important :   |  |
|  |   |   |   | Entraînement  |   |  |
| se référer au<br>poster "Bodyweight<br>Workout" afficher muscu<br>club | se référer au<br>poster "Kettlebell<br>Workout" afficher muscu<br>club  | Séance principale                                     | Séance secondaire<br>si manque de temps<br>supprimable  | semaine de<br>développement 3/3 :<br>Récup 7h                                     | bien boire avant pendant et après la séance ne pas<br>oublier la petite feuille |  |