

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 4*5' 3' frein ert 2' sans avec conservation de l'appui R=2'	Echauffement 15' puis 10*6' en 4' i3 et 2' i4 R=2'	Echauffement 10' puis 6*6' I4 R=2' départ lancer et 6*20" R=2' départ arrêter	2*(4*3' en 1' cad 60 appui max 2' cad 80-90 recherche d'appui R=2') R=5'	Séance a définir selon niveaux d'eau	Echauffement 15' puis 3*8' en 30"-30" Récup' 5'
	FM (80%)		FP		goupe intermédiaire	
	pour ceux qui ne peuvent pas ramer : Echauffement 15' machine a pagayer puis : 4*8 pompes et tractions avec poids 5*8reps tronçonneuse, dc altere ensuite 3*10reps biceps; écarté couché; triceps ; oiseaux , fixateur recup 2' avec gainage		Echauffement premier tour a 50% 8*10reps DC; poulie basse; ecarté couché; arrache ; pompes lesté; TP R=2'30 puis 4*1' R=2' (traction; triceps poulie; fixateur; bicep barre; tronçonneuse) Gainage sur les récup'		Défini par enzo	
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	