

Semaine 10						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Cap	Bateau	Bateau	bateau	bateau avec poid	bateau	CAP n°1
Mise en route 15' puis 8*4' a 90% récup 3' dérouler	Echauffement 15' 5*6' r3' i5	6*6' 3' cad 60 1' dérouler 1' éducatif 1' cadance 80 r=2'	4*10' R1' en 4' I2 1' éducatif	8*3' R1' I4 en 2' cadence 70-80 et 1' cadence 60	je ne serais pas présent alex vous donnera sa	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
		FP (70%)		FE (40-60%)	goupe intermédiaire	
		Echauffement puis 4 fois 45" planche roul ballon ; ATR; roulette sur le cote puis TP -DC 6*10reps R2' ensuite 3*10 reps Poulie basse, biceps barre, rowing, triceps haltère R2' et 3*10reps fixateur; épaules ballon contre le mur, ouverture bras tendu TRX; Arraché KB R2'		Echauffement puis 3*45" Abdos popov ; planche sur le cote ballon ; pompes pied sur banc ; exo rotation du buste le plus vite possible enchainé TP et DC : 2*40 ; 30 ; 20 R3' puis 3*30reps R2' pompes belge TRX; fixateur; bicep 3* 30reps R2' pompe trx; tricep poulie ; oiseaux	séance avec enzo	
objectifs :		Légende :		Entraînement	important :	
Bateau	Cap/ Muscu					
il faut reussir a augmenter le regime gentiment et on essaie de ce focaliser sur deux point a travailler sur les séance calmes et sans precipitation	on prend le temps sur l'exécution qui est plus important, on essaie d'etre assidu au cap ca permet de continuer le foncier	Séance principale	Séance secondaire si manque de temps supprimable	semaine de développement 1/4 : 12h	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	