

Semaine 13						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	bateau recup'	Bateau i4 i5	Bateau i2	bateau ZT	Bateau	CAP
	Echauffement 10' puis 6*6' a i3 en continue avec recherche de glisse.	echauffement 20' puis 2* (6*1' r=2') R10'	30' en continu bateau recup'	echauffement 20' pui 6*4' R=3'	a définir	6*7' r=3' 70%
		Muscu Bulgare (70-40%)				
		Pompes et traction lestés : 3/6/8/10/8/6 R=3" pendant recup on peut faire des abdos sans utiliser les bras les loulou avec ca gainage 4 ateliers au choix en 45"/15"				
objectifs :		Légende :			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 4/4 : 7h	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	