

Semaine 9						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Etirement	Bateau	Bateau	bateau	bateau avec poid	bateau	CAP n°1
Etirement 30' au choix voir poster salle muscu		6*6' 3' cad 60 1' dérouler 1' educatif 1' cadance 80 r=2'	1h en continue calme	8*4' R1' en 3' cadence 70-80 et 1' cadence 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		
		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	