

Semaine 10						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bateau	Bateau	Bateau	bateau	bateau avec poid	bateau	CAP n°1
Echauffement 10' puis 5*5' en 2' i4 1' i3 demi tour et 2' i4 R=2' puis 10*15" R= 45" ca doit aller vite sur les 15" on déconnecte !	Echauffement 15' 5*6' r3' i5	8*3' en 1' i6 2' i4 r=2' on essaie de conserver la glisse on pose des plaques	4*10' R1' en 4' i2 1' éducatif	Echauffement 10' puis 8*4' en 1' i3 - 1' appui max R=1'30	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
renfo	CAP	FP (70%)		bulgare 30%- 80%	natation	
4* 45" rotation de epaules a fond , rot externe , abdos ballon , atr , burpees , romboide ensuite 4*15 pompes, traction dips squat descente lente remonter explosive	Mise en route 15' puis 8*4' a 90% récup 3' dérouler	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 : 3*45"(Abdos popov ; planche lat ballon G-D ; pompes) TP puis DC : 6*(6reps à 80% + 6 reps à 30%) ; puis 3*10reps R=2' (traction; fixateur; bicep) 3* 10reps R=2' Poulie basse; dips sous barre ; oiseau)on ramene bien aux hanche la poulie	quelques longueur pour degourdir en essayant de chercher de l'amplitude dans le geste la rotation hanche et epaule puis detente sauna	
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 1/4 : 12h	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	