

Semaine 16						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	bateau i3	Bateau ZT	Bateau i3-14	bateau i3-14	Bateau CAP	vélo

Stage

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 2/3 : 12h	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait