

Semaine 17						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	bateau i2	Bateau i3	CAP i4	bateau i3-i4	Bateau i3	Cap
	30'-40' en continu calme	éducatif r1' et 2* 15" 2* 2'	5*5' récup 2'	6*6' 10" de relance chaque minute récup 2'	boucle du lac puis 6*6' 2' i4 1' i3 r3'	10km
		muscu renfo	Étirements	Vélo i3		
			30' minimum	Sortie tranquille 25km/h de moyenne pendant 2-3h		
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	