

Semaine 15						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	bateau i3	Bateau ZT	Bateau i3-I4	bateau i3-I4	Bateau CAP	vélo
	4*10' R=2'	5*7' r=3'	8*4' impaire i3 r=1' et pair i4 r=3'	2*(3*3' frein cad 70- 3*3' sans frein cad 90 r=2') 6'	boucle du lac puis 6*6' 2' i4 1' i3 r3'	Sortie 50km vitesse moyenne 27,5
		muscu renfo	Cap i5	bateau vitesse	Slalom	
		6 tours R=2' le premier en échauffement : levés de genoux; squats ; montains climbers ; fentes ; burpees en 45" d'efforts 15" de recup'	6*3' a bloc r=3' trotine	4*20" depart arreter r=1'40 4*40" depart lancer R=3'20 et 4*1'20 R=3'40	Parcours au choix travail sur 30'-45'	
objectifs :		Légende :				
Bateau	Cap/ Muscu				important :	
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	