

Semaine 19						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	bateau i4	Bateau i3	Bateau i3-i4	bateau VMA	Bateau	Vélo
	Echauffement 10' puis 10' R=1' à i4 ensuite 4*5' à bloc R=3'	Echauffement 10' puis 4*8' à i3 R=2'	3*15' en 1' i4 et 1' i3 R=2'	3*8' en 30" a bloc 30" tranquille r=4'	séance a définir	30km objectif: moins de 1H15
		muscu bulgare (30-70%)	Cap	Muscu FP (60-70%)		
		Echauffement 3*1' d'effort (ATR; Pompes; crunch;Arraché) puis tp dc 6* (10reps lourdes-6reps légères) ensuite 3*15reps biceps; traction; triceps ; poulie basse une mains	6*3' i4 r=3'	Echauffement 3*20reps élévation lat ; fixateur; arraché; abdos essuis glace r=2' puis dc- tp 10*10reps R=3' ensuite 3*15reps Biceps; butterfly; dips; traction		
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 3/3 : 12h	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	