

Semaine 20						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	bateau i3	Bateau i3	Etirement	bateau frein	Bateau	Vélo
	Echauffement 10' puis 3* 12' en 2' cadence 60 1' dérouler r=1'	Echauffement 10' puis 10*3' 1' appui max 2' i3 R=1'	30' minimum	Echauffement 15' sans poid puis 6*6' en 5' i3+ avec poid recherche de glisse en continue et 1' sans poid à i4 R=2' pour les filles 7kg et 12kg pour les gars	séance a définir	sortie 50km a plusier si possible
		muscu FP (80%)				
		échauffement 15' cross training en 45"/15" puis 4*10reps tronconneuse - tractions lesté R=2' ENSUITE 3*8reps (dips ss barre; fixateur; biceps)				
objectifs :					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 : 8h	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	