

Semaine 25						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
bateau i3	bateau i4 + vitesse	Bateau VMA	bateau i3	bateau vitesse	Bateau	CAP
Echauffement 10' 5*6' R=2'en 2' i3 1' cadence appuis max	Echauffement 10' puis 4*4 R=2' i4 2x (15"/30"/45"/1'/1'15" R=double de temps d'efforts) R=10'	Echauffement 10' puis 8' en 1'/1' 8' en 30" /30" 8' en 15"/15"	10*3' i3 en continue propre R=1'	Echauffement 10' puis 3*30" R=2'30" 3*1' R=3' 6*30" R=1'30 3 premier lancé et 6*10" R=50"	séance a définir	au choix 30' minimum
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 : 8h 1/2	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	