Semaine 26						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bateau zt	bateau i3	bateau l4	bateau vitesse	bateau prépa	CHAMPIONNNATS DE FRANCE	
Echauffement 10' puis 3*8' R=3'	30' en continue tranquille	Echauffement 10' puis 4*4' R=3'	Echauffement 10' puis 30" /1'/1'30/2'/1'30/1'/30" retour au calme 15'	préparation bateau et chargement je serais au club vers 16h		
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'éxécution qui est plus important, on éssaie d'etre assidu au cap ca permet de continuer le foncier	Séance principale	Séance secondaire si manque de temps supprimable	semaine de dévellopement : 4h 2/2	une bouteille d'eau et on hésite pas a comprendre ce que l'on fait	