

Avril-Mai 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4	5	6	7	8	9	10
					Bac à ramer	Montage des bateaux
11	12	13	14	15	16	17
	Technique 10 km		Technique 10 km	Technique 10 km	Technique 10 km	Technique 10 km
18	19	20	21	22	23	24
Technique 10 km CSSRA vitesse	Technique et quelques coups forts		Deux pyramides de force 15-20-15 à cadence 18-20 CSSRA 50 sauts		Courses 3x1000 à 22 à contre-courant	Cardio 12 km CSSRA 50 sauts
25	26	27	28	29	30	01-mai
jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	Technique et 4 x 4 minutes Masters à 22-24 et CSSRA à 24-26. repos de 3 minutes		Divers exercices techniques et 2 Tabata CSSRA 75 sauts		3 x 1500 à contre-courant Masters à 22-26 et CSSRA à 24-28	Cardio 16 km CSSRA 75 sauts
02-mai	03-mai	04-mai	05-mai	06-mai	07-mai	08-mai
jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	Deux pyramides de force 15-20-15 à cadence 20-22 CSSRA 50 sauts		6 x 3 minutes Masters à 24-26 et CSSRA à 26-28. repos de 3 minutes CSSRA 100 sauts		3x2000 Masters à 22-24 CSSRA à 24-26	Cardio 16 km CSSRA 100 sauts