

Mois :

Date	Type d'entraînement					Intensité	Temps et/ou distance de travail	Commentaire
	Bateau	Ergo	Footing	Musculation	Divers			
05/09/2007	1X					B1	travail technique 15km	Manque de relâchement, manque de précision sur l'avant
07/09/2007				Lourde			4 ateliers 5X10	Voir fiche musculation
08/09/2007	2X					B1	travail technique 15km	1ère sortie avec thomas... MANQUE DE SOUPLESSE
09/09/2007	1X					B2	3X2000 16km	grosses courbatures, relâchement!!!
11/09/2007				Lourde			3 ateliers+renforcement musculaire	pas de presse: courbatures et crampes aux jambes
12/09/2007	1X					B1	travail technique 15km	nouveau bateau S16
14/09/2007	1X			3X6 épaulés et développés		B1	travail technique 12km + renf muscu	prise d'eau alourdi le bateau
15/09/2007	1X					B1	travail technique 15km	prise d'eau alourdi le bateau
16/09/2007	1X					B2	5X2000 16km	relâchement...
17/09/2007		1x20 + 1x25				B1	1'51"7sur 25 et 1'52"7 sur 20	fatigant...
18/09/2007				Lourde			4 ateliers 5X10	Voir fiche musculation
19/09/2007	1X					B1	travail technique 15km	accélération sur l'arrière: travailler le bras corps!
21/09/2007	1X			3X6 tirades et presse		B1	travail technique 12km + renf muscu	travail sur la longueur et la phase d'appuie sur l'avant
22/09/2007	1X					B1	travail technique 15km	travail sur la longueur et la phase d'appuie sur l'avant
24/09/2007	1X	15				B1	8km travail technique	manque de relâchement das la fatigue
25/09/2007				Lourde			4 ateliers 5X10	
26/09/2007	1X					B1	15km travail technique	travail sur la tombée de pelle
28/09/2007		1x40				B1	1'52"4	fatigant...
29/09/2007	4-					B1	16km travail technique	du progrès travail sur le relâchement, ramer sans force
TOTAL	13	1h40		6				

Mois :

Mois :

Mois :