

 <p>www.h2oplayground.com</p>	<p>Programme d'entraînement bateau dragon Phase #4 (Durée 6 semaines) Semaine #18 Date : 25 août au 29 août</p>
Objectif général :	
Objectif technique :	
Reminders : TOUS LES POINTS sont à maîtriser	
Équipes Avancées 2x semaine	
Entraînement #1 : Concept: 2km virgins <i>Optionnel : 3km jogging easy pace</i> WU : 1000m @ 60% <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 2000m @ 100% rest 3-4min (avec virages) CD : 250m grand-mère Total km : 5km	Entraînement #2 : Concept: Back to 500m <i>Optionnel : 4km jogging easy pace</i> WU : 1000m @ 60% <ul style="list-style-type: none"> • 5 x 600m @ 90% (cad : 60-70st/min) Rest 2min • 6 x 100m @ 100% (avec départs) repos 3 min CD : 250m grand mère Total km : 6km
Total km semaine : 11km	Total km saison : 139km
Équipes 1 x semaine	
Concept: Party Mix <i>Optionnel : 4km jogging easy pace</i> WU : 1000m @ 60% <ul style="list-style-type: none"> • 1 x 2000m • 2 x 500 m @ 90% (cad : 60-70st/min) Rest 2min • 4 x 100m @ 100% (avec départs) repos 3 min CD : 250m grand mère Total km : 6km	
Total km semaine : 5km	Total km saison : 70km

Horaire Coach:

	Lun	Mar	Mer	Jeu
18h-19h				Grand Chemin (Pete)
19h-20h	Chicks (Pete)	Arctic (Moe) HR (Pete)	Chicks (Moe) Tribu (P-O)	Brutes (Pete) Gonzesses (AM) Fou de bassin (Moe)
20h-21h	Speed'eau (AM) Destroyers (Pete) Devils (Chris)	Mixte X (Pete) Pics Bois (AM) Hey Man (luc / Gen)	MS (Moe) Démones (AM) Destroyers (Pete)	Gazelles (Moe/JOA) Mixte Y (Pete/AM)