

Indication du nom <b>Robin Saliba</b>	Collectif	du 05 au 11/010/2015	Semaine N° 41	Année 2015
--	-----------	----------------------	------------------	---------------

	1. Entraînement				2. Entraînement				3. Entraînement				4. Entraînement			
	EB1 km	EB2 km	FES km	FMS km	EC/VMA km	VE/V km	R km	FE heure	FP heure	FM heure	CàP heure	Autre heure	VES heure	VEG heure	VTE heure	
Lundi	<b>FM</b> 5rep 85% 1RM TP DC 5 tours				+ transfert bateau 4x10"											
	2.0					0.2	2			1.0			0.46	1.00	1.46	
Mardi	<b>abdos lombaires</b> 1h															
							0					1.0	0.00	1.00	1.00	
Mercredi	<b>CàP 40'</b>				<b>FE</b> TP / DC / PB 30" all-out r=2' 4/5 tours											
							0	1.5			0.70		0.00	2.20	2.20	
Jeudi	<b>abdos lombaires</b> 1h															
							0					1.0	0.00	1.00	1.00	
Vendredi	<b>REPOS ou footing léger</b>															
							0				0.70		0.00	0.70	0.70	
Samedi	<b>EB1 longue club</b>															
	18.0						4						2.16	0.00	2.16	
Dimanche	<b>VE/V</b> 4*10" FMS (frein) DL 4x20" DL 100m+150m DA															
	5.0			0.2		0.7	9						1.49	0.00	1.49	
	Volume d'entraînement spécifique						Volume d'entr.général						Somme totale			VES+VEG
	EB1 km	EB2 km	FES km	FMS km	EC/VMA km	VE/V km	R km	FE heure	FP heure	FM heure	CàP heure	Autre heure	VES heure	VEG heure	VTE heure	
prévl/real	25.0	0.0	0.0	0.2	0.00	0.9	15.0	1.5	0.0	1.0	1.40	2.0	4.11	5.90	10.01	
prévl/real																

**OBSERVATIONS :**



**SPORT**   
**EXPERTISE**   
**CLEMENT**

**DOMINANTE DVP AEROBIE**