

Programme pôle septembre --> Défi Seine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	31	1	2	3	4
		Bateau club B1	Rentrée		Bateau club B1	Bateau club B1
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5	6	7	8	9	10	11
Repos	CNAR Renforcement musculaire + développement de la force	Bateau B1		CNAR Renforcement musculaire + développement de la force	Bateau club B1	Bateau club B1
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12	13	14	15	16	17	18
Repos	CNAR Renforcement musculaire + développement de la force	Bateau B1		CNAR Renforcement musculaire + développement de la force	Bateau club B1	Bateau club B1

Programme pôle septembre --> Défi Seine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19	20	21	22	23	24	25
Repos	CNAR Renforcement musculaire + développement de la force	Bateau + réunion Pôle 17h00 CNAR		CNAR Renforcement musculaire + développement de la force	Bateau club B1	Bateau club B1
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26	27	28	29	30	1	2
Repos	CNAR Test ergo 1500m Cad 26 pour les filles et 28 pour les garçons	Bateau B1	CNAR Test force	Repos	Bateau club B1	Bateau club B1
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3	4	5	6	7	8	9
Repos	CNAR Ergo B2	Bateau B1	Ergo Force spé	Repos	Défi Seine	Repos

Ce cycle a pour objectif principal de développer les qualités de force maximale. Il est donc indispensable de réaliser le cycle en entier afin de bénéficier d'un Si séance supplémentaire, rajouter une séance à dominance aérobie