

# Décembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cardio+Force moy 4	5	6	7	8	9	10
Flexibilité et respiration	30 minutes cardio léger (1 x 15 min. course et 1 x 15 min. ergo) et poids 3 x 6 moyen	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	30 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) 6x3 min et 2min pause et poids 3 x 6 moyen	jogging ou natation 40 minutes et Flexibilité et Respiration	50 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Course du club de triathlon Rive-Nord Chasse au sol en équipe
Cardio+Force Max 8	9	10	11	12	13	14
Flexibilité et respiration	30 minutes cardio léger (1 x 15 min. course et 1 x 15 min. ergo) et poids 3 x 6 maximum	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	30 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) 6x3 min et 2min pause et poids 3 x 6 maximum	jogging ou natation 40 minutes et Flexibilité et Respiration	50 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse
Cardio+Force Min 11	12	13	14	15	16	17
Flexibilité et respiration	Cardio ergo 3 x 1000 mètres à 24 avec 5 minutes de pause et poids 3 x 6 mollo	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et poids 3 x 6 mollo	jogging ou natation 50 minutes et Flexibilité et Respiration	55 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse
Card.+Force moy 18	19	20	21	22	23	24
Flexibilité et respiration	Test de 2000 m et poids 3 x 6 moyen et soirée au Carton Rouge	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	30 minutes cardio (10 min. course 10 min. ergo et 10 min course) poids 3 x 6 moyen	jogging ou natation 50 minutes et Flexibilité et Respiration	55 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse
Maintien 25	26	27	28	29	30	31
Flexibilité et respiration	Cardio ergo 4 x 1000 m à 24 et poids 3 x 6 moyen	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	30 minutes cardio (15 min. course 5 min. ergo et 10 min course) poids 3 x 6 moyen	jogging ou natation 50 minutes et Flexibilité et Respiration	60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse

|

|

|

|