

Novembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6	7	8	9	10	11	12
				jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration		
Tech.+Adaptation 13	14	15	16	17	18	19
Flexibilité et respiration	Entraînement léger test de 2000 mètres et initiation poids	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	20 minutes cardio léger (2 x 5 min. course et 5 min. ergo) et poids 2 x 15	jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration	45 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo et circuit maison B	Chasse
Cardio+Adapt. 20	21	22	23	24	25	26
Flexibilité et respiration	20 minutes cardio léger (2 x 5 min. course et 5 min. ergo) et poids 2 x 15	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	20 minutes cardio léger (2 x 5 min. course et 5 min. ergo) et poids 2 x 15	jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration	45 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo et circuit maison B	Chasse
Cardio+Force min.27	28	29	30	1er decembre	2 decembre	3 decembre
Flexibilité et respiration	20 minutes cardio léger (2 x 5 min. course et 5 min. ergo) et poids 3 x 6 mollo	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	30 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) 6x3 min et 2min pause et poids 3 x 6 mollo	jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration	45 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo et circuit maison B	Chasse

|

|

|