

# Avril 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Card + force min 2	3	4	5	6	7	8
Flexibilité et respiration	Cardio 10 min ergo, 10 min course et 10 min ergo à 18-20 et poids 3 x 6 min	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio 1 x 2000 m décortiqué en 4 x 500 m avec pauses de 4-5 minutes et circuit TRX 3 x 6	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	Formation de sécurité au CAT	Test de 2000 m
Km et technique 9	10	11	12	13	14	15
				jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration		
Km et technique 16	17	18	19	20	21	22
				jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration		
Km et technique 23	24	25	26	27	28	29
				jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration		