

Janvier 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Maintien 1	2	3	4	5	6	7
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 30 minutes et Flexibilité et Respiration	60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions
Card.+Force min 8	9	10	11	12	13	14
Flexibilité et respiration	30 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) 6x3 min et 2min 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 30 minutes et Flexibilité et Respiration	60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions
Card.+Force moy 15	16	17	18	19	20	21
Flexibilité et respiration	30 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) 8x2 min et 2min pause 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 30 minutes et Flexibilité et Respiration	60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions
Card.+Force max 22	23	24	25	26	27	28
Flexibilité et respiration	30 minutes cardio (2 x 2000 m cadence de course 5 minutes de pause) poids 3 x 6 max	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et poids 3 x 6 max	jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration	60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions
Card.+Force min 29	30	31	1er fevr	2 fevr	03-fevr	04-fevr
Flexibilité et respiration	30 minutes cardio (15 min. course 5 min. ergo et 10 min course) poids 3 x 6 mollo	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio 1 x 2000 m décortiqué en 4 x 500 m avec pauses de 4-5 minutes et poids 3 x 6 mollo	jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration	soir montage du gym à Trois-Saisons	Champ. Québécois d'ergomètre

|

|

|

|