

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-févr | 04-févr |
| 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 |

|

|

|

|