

Mars 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Card.+Force max 5	6	7	8	9	10	11
Flexibilité et respiration	Cardio 10 min ergo, 5 min course et 15 min ergo à 18-20 et poids 3 x 6 max	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et circuit TRX 3 x 6 répétitions	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 E ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions
Card.+Force min 12	13	14	15	16	17	18
Flexibilité et respiration	Cardio 5 min ergo, 5 min course et 20 min ergo à 18-20 et poids 3 x 6 minimum	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio 6 x 2 min cible moins 3, repos 3 min. et circuit TRX 3 x 6 répétitions	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 S ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions
Card.+Force moy 19	20	21	22	23	24	25
Flexibilité et respiration	cardio ergo 25 min sans arrêt cadence de 18-20 et poids 3 x 6 moyen	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et circuit TRX 3 x 6 répétitions	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 D
Card.+Force max 26	27	28	29	30	31	1er avril
Flexibilité et respiration	cardio ergo 30 min sans arrêt cadence de 18-20 et poids 3 x 6 max	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio 10 x 1 min cible moins 5, repos 2 min. et circuit TRX 3 x 6 répétitions	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 E