

Juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Très lourd 4	5	6	7	8	9	10
2 fois 4- 3-2-1-2-3-4 à 18-22-26-32-26-22- 18			7 km avec plusieurs éducatifs. Tabata 8 x (12-3) 150 sauts.	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	16 km chronométré. 175 sauts. Portes ouvertes	3 x 2000 m à 22. Éducatifs en remontant. Portes ouvertes
Très lourd 11	12	13	14	15	16	17
2 fois 4- 3-2-1-2-3-4 à 18-22-26-34-26-22- 18	3 x 2 min. à 26 (repos 3 min) et 3 x 3 min à 24 (repos 4 min). Course 5 x escaliers	2 pyramides de force 11-25-11. Cadence 18-20. -- Course 12 x 30 sec. 1 min. pause	7 km avec plusieurs éducatifs. Tabata 8 x (12-3) 150 sauts.	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	16 km chronométré. 175 sauts. Cours d'initiation 175\$	3 x 2000 m à 24. Bateaux ERA. Cours d'initiation 175\$
Lourd 18	19	20	21	22	23	24
2 fois 4- 3-2-1-2-3-4 à 18-22-28-36-28-22- 18	4 x 2 min. à 26 (repos 3 min) et 4 x 3 min à 24 (repos 4 min). Course 8 x escaliers	2 pyramides de force 11-25-11. Cadence 18-20. -- Course 14 x 30 sec. 1 min. pause	7 km avec plusieurs éducatifs. Tabata 8 x (12-3) 150 sauts.	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration VBBB	16 km chronométré. 200 sauts. Cours d'initiation 175\$	3 x 2000 m à 26. Éducatifs en remontant. Cours d'initiation 175\$
Lourd-vitesse 25	26	27	28	29	30	01-juil
2 fois 4- 3-2-1-2-3-4 à 18-22-32-38-32-22- 18	8 x 2 min. à 28 (repos 3 min). Course 3 x escaliers	2 pyramides de force 10-20-10. Cadence 20-22. -- Course 6 x 30 sec. 1 min. pause	7 km avec plusieurs éducatifs. Tabata 8 x (12-3) 150 sauts.	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	Régate ERA	Régate ERA