

Août-septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6	7	8	9	10	11	12
*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	Distance et éducatifs	*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	Vitesse 3 fois 90/30- 60/60-30/90 petite pause et on recommence	*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	16 km steady state	3 x 2000 m
13	14	15	16	17	18	19
*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	2 x 500 m 2 x 1000 m	*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	Vitesse ! Vitesse ! Vitesse ! Overspeed !	*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	Régate de Lachine	3 x 2000 m
20	21	22	23	24	25	26
*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	2 x 500 m 3 x 1000 m	*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	Vitesse 3 fois 90/30- 60/60-30/90 petite pause et on recommence	*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	24 heures d'aviron	24 heures d'aviron
27	28	29	30	31	1	2
*Éducatifs et/ou Tabata 8 km		*Éducatifs et/ou Tabata 8 km		*Éducatifs et/ou Tabata 8 km	1re sortie 16 km steady state et 2e sortie éducatifs	1re sortie 4 x 1000 m et 2e sortie éducatifs
3	4	5	6	7	8	9
Départs de course Beaucoup !					<u>Régate de Sherbrooke</u>	

*Selon vos horaires de travail. Rappel : les Tabatas doivent vraiment être faits à une force et une vitesse extrêmes.