

Décembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cardio+Force moy 3	4	5	6	7	8	9
Flexibilité et respiration	25 minutes circuit métabolique intensité moyenne et poids 3 x 6 moyen	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	20 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) mollo et Tabata et poids 3 x 6 moyen	jogging ou natation 40 minutes et Flexibilité et Respiration	50 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse A
Cardio+Force Max 10	11	12	13	14	15	16
Flexibilité et respiration	30 minutes cardio léger (1 x 15 min. course et 1 x 15 min. ergo) et poids 3 x 6 maximum	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	25 minutes circuit métabolique intensité moyenne et poids 3 x 6 maximum	jogging ou natation 40 minutes et Flexibilité et Respiration	50 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse B
Cardio+Force Min 17	18	19	20	21	22	23
Flexibilité et respiration	Cardio ergo 3 x 1000 mètres à 24 avec 5 minutes de pause et poids 3 x 6 mollo	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	Test de 2000 m et Carton Rouge	jogging ou natation 50 minutes et Flexibilité et Respiration	55 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse C non-supervisée
Card.+Force moy 24	25	26	27	28	29	30
Flexibilité et respiration	Joyeux Noël !	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	30 minutes cardio (10 min. course 10 min. ergo et 10 min course) poids 3 x 6 moyen	jogging ou natation 50 minutes et Flexibilité et Respiration	55 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B	Chasse A non-supervisée