

Novembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5	6	7	8	9	10	11
Tech.+Adaptation 12	13	14	15	16	17	18
Flexibilité et respiration	Initiation échauffement test de 2000 mètres et initiation poids	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	25 minutes circuit métabolique mollo et poids 2 x 15 mollo	jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration	45 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo et circuit maison B	Chasse A
Cardio+Adapt. 19	20	21	22	23	24	25
Flexibilité et respiration	20 minutes cardio léger (2 x 5 min. course et 5 min. ergo) et poids 2 x 15	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	25 minutes circuit métabolique intensité moyenne et poids 2 x 15 moyen	Vendredi-relais-fous et rencontre au Carton Rouge	45 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo et circuit maison B	Chasse B
Cardio+Force min.26	27	28	29	30	1 decembre	2 decembre
Flexibilité et respiration	20 minutes cardio léger (2 x 5 min. course et 5 min. ergo) et Tabata et poids 3 x 6 mollo	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	30 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) 6x2 min et 3min pause et poids 3 x 6 mollo	jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration	45 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo et circuit maison B	Chasse C