

Février 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Card.+Force moy 4	5	6	7	8	9	10
Flexibilité et respiration	Test de 2000 m ou 30 minutes cardio mollo 3 x 5 min ergo et 5 min course poids 3 x 6 moy	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et circuit TRX 2 x 15 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 ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions
Card.+Force max 11	12	13	14	15	16	17
Flexibilité et respiration	cardio 10 min course, 5 min ergo et 15 min course et poids 3 x 6 MAX	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	Hommes 6 x 500m Femmes 5 x 500 m cible moins 1 pause de 3 min. et circuit TRX 2 x 15 reps	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	Défi hivernal à Mascouche
Card.+Force min 18	19	20	21	22	23	24
Flexibilité et respiration	cardio 3 x 2000 m pause de 5 min. et maintien poids 2 x 8 répétitions	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et circuit TRX 3 x 6 répétitions	Vendredi-relais-fous et rencontre au Carton Rouge	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 25	26	27	28	01-mars	02-mars	03-mars
Flexibilité et respiration	Cardio 10 min ergo, 10 min course et 10 min ergo à 18-20 et poids 3 x 6 moyen	Circuit maison A Flexibilité et Respiration	Hommes 6 x 500m Femmes 5 x 500 m cible moins 3 pause de 3 min. et circuit TRX 3 x 6 reps	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 ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions