

# Janvier 2019

| Lundi                      | Mardi   | Mercredi                                       | Jeudi   | Vendredi  | Samedi   | Dimanche  |
|----------------------------|---|--|---|---|--|---|
| Maintien 31                | 1   | 2  | 3   | 4   | 5  | 6   |
| Flexibilité et respiration | Cardio ergo 4 x 1000 m à 24 et poids 3 x 6 moyen                                      | Circuit maison A<br>Flexibilité et Respiration | 55 minutes circuit métabolique  | jogging ou natation<br>30 minutes et Flexibilité et Respiration | 60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B | <b>Chasse spéciale sur le terrain de soccer pendant la course des Résolutions</b> |
| Card.+Force min 7          | 8   | 9  | 10  | 11  | 12   | 13  |
| Flexibilité et respiration | 30 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) 6x3 min et 2min pause et poids 3 x 6 mollo | Circuit maison A<br>Flexibilité et Respiration | cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et poids 3 x 6 mollo                            | jogging ou natation<br>30 minutes et Flexibilité et Respiration | 60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B | Chasse C ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions                     |
| Card.+Force moy 14         | 15  | 16   | 17  | 18  | 19   | 20  |
| Flexibilité et respiration | 30 minutes cardio circuit métabolique et poids 3 x 6 moyen                            | Circuit maison A<br>Flexibilité et Respiration | 30 minutes cardio (ergo ou vélo ou course) 8x2 min et 2min pause et poids 3 x 6 moyen     | <b>Vendredi-relais-fous et rencontre au Carton Rouge</b>        | 60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B | Chasse A ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions                     |
| Card.+Force max 21         | 22  | 23   | 24  | 25  | 26   | 27  |
| Flexibilité et respiration | 30 minutes cardio (2 x 2000 m cadence de course 5 minutes de pause) poids 3 x 6 max   | Circuit maison A<br>Flexibilité et Respiration | cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et poids 3 x 6 max                              | jogging ou natation<br>30 minutes et Flexibilité et Respiration | 60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B | Chasse B ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions                     |
| Card.+Force min 28         | 29  | 30   | 31  | 1er fevr  | 02-févr  | 03-févr   |
| Flexibilité et respiration | 30 minutes cardio (15 min. course 5 min. ergo et 10 min course) poids 3 x 6 mollo     | Circuit maison A<br>Flexibilité et Respiration | cardio 1 x 2000 m décortiqué en 4 x 500 m avec pauses de 4-5 minutes et poids 3 x 6 mollo | jogging ou natation<br>30 minutes et Flexibilité et Respiration | 60 minutes cardio léger course ou ergo ou vélo (variation, jamais maximum) et circuit maison B | <b>Champ. Québécois d'ergomètre Sherbrooke ou Chasse C</b>                        |