

Mars-avril 2019

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------------|--|---|---|--|--|---|
| Card.+Force max 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Flexibilité et respiration | Cardio 10 min ergo, 5 min course et 15 min ergo à 18-20 et poids 3 x 6 max | Circuit maison A Flexibilité et Respiration | cardio (20 min course et Tabata sur ergo) et circuit TRX 3 x 6 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 E ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions |
| Card.+Force min 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Flexibilité et respiration | Cardio circuit métabolique et poids 3 x 6 minimum | Assemblée annuelle des membres au chalet de la côte Boisée | cardio 6 x 2 min cible moins 3, repos 3 min. et circuit TRX 3 x 6 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 S ou ski de fond ou raquette ou patin selon conditions |
| Card.+Force moy 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Flexibilité et respiration | cardio ergo 25 min sans arrêt cadence de 18-20 et poids 3 x 6 moyen | 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 D |
| Card.+Force max 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Flexibilité et respiration | cardio ergo 30 min sans arrêt cadence de 18-20 et poids 3 x 6 max | Circuit maison A Flexibilité et Respiration | cardio 10 x 1 min cible moins 5, repos 2 min. et circuit TRX 3 x 6 répétitions | jogging ou natation 30 minutes et Flexibilité et Respiration | Bac à ramer au bassin olympique 9h à midi | Chasse E |
| Card + force min 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Flexibilité et respiration | Cardio circuit métabolique et poids 3 x 6 minimum | Circuit maison A Flexibilité et Respiration | cardio 1 x 2000 m décortiqué en 4 x 500 m avec pauses de 4-5 minutes et circuit TRX 3 x 6 | jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration | Bac à ramer bassin olympique de 12h à 14h | Test de 2000 m et déménagement des équipements |