

Août 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3	4	5	6	7	8	9
3 fois 4-3-2-1-2-3-4 à 18-22-28-32-28-22 18 Circuit B	3 x 2 min. à 28 (repos 3 min) et 3 x 3 min à 24 (repos 4 min). Course 1 x escaliers	2 pyramides de force 11-25-11. Cadence 18-20. --	7 km avec plusieurs éducatifs. 2 Tabata 8 x (12-3) 100 sauts Circuit E	Jogging à 130 pulsations 30 minutes et Flexibilité et Respiration	2 x 2000 m et quelques départs Montage des bateaux sur la remorque	Vieux Terrebonne
10	11	12	13	14	15	16
Réarmer tous les bateaux 12 km cardio léger à 20- 22 max.	4 x 3 min. à 26 (repos 3 min) et 4 x 2 min à 30 (repos 4 min). Course 5 x escaliers	2 pyramides de force 11-25-11. Cadence 18-20. --	7 km avec plusieurs éducatifs. 2 Tabata 8 x (12-3) 125 sauts Circuit E	Jogging à 130 pulsations 30 minutes et Flexibilité	3 x 2000 m	12-16 km chronométré. 50 sauts.
17	18	19	20	21	22	23
3 fois 4-3-2-1-2-3-4 à 18-22-28-34-28-22 18 Circuit B	3 x 4 min. à 26 (repos 3 min) et 3 x 3 min à 30 (repos 4 min). Course 5 x escaliers	2 pyramides impaires de force 11- 25-11. Cadence 18-20. --	7 km avec plusieurs éducatifs. 2 Tabata 8 x (12-3) 125 sauts Circuit E	Jogging à 130 pulsations 30 minutes et Flexibilité et Respiration	3 x 2000 m	12-16 km chronométré. 50 sauts.
24	25	26	27	28	29	30
3 fois 4-3-2-1-2-3-4 à 18-22-30-36-30-22 18 Circuit B	3 x 4 min. à 28 (repos 3 min) et 3 x 3 min à 32 (repos 4 min). Course 5 x escaliers	2 pyramides impaires de force 11- 25-11. Cadence 18-20. --	7 km avec plusieurs éducatifs. 2 Tabata 8 x (12-3) 125 sauts Circuit E	Jogging à 130 pulsations 30 minutes et Flexibilité et Respiration	3 x 2000 m	12-16 km chronométré. 50 sauts.