

# Mai-Juin 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9	10	11	12	13	14	15
jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	Pyramides de force 2 x 15-20-15 à 22-24		Technique et 4 x 4 minutes Masters à 22-24 et CSSRA à 24-26. repos de 3 minutes		3x2000 Masters à 24- 26 CSSRA Camp Jeux du Canada au bassin	16 km cardio CSSRA Camp Jeux du Canada au bassin
16	17	18	19	20	21	22
jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	Technique et 6 x 3 minutes Masters à 22-24 CSSRA à 26- 30 repos 3 minutes		Pyramides de force 2 x 15-20-15 à 22-24 CSSRA 125 sauts		3x2000 Masters à 24 et CSSRA à 26-28 ESSAIS GRATUITS AU CAT	16 km cardio CSSRA 125 sauts ESSAIS GRATUITS AU CAT
23	24	25	26	27	28	29
jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	1001 Jeux techniques, départs et 2 Tabata		8 x 2 minutes Masters à 24-28 CSSRA à 32-34 overspeed 4 avec départ CSSRA 75 sauts		Un 5 km chrono et Montage de la remorque ESSAIS GRATUITS AU CAT	Régate de Lachine
30	31	01-juin	02-juin	03-juin	04-juin	05-juin
jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	2000 m décortiqué en 4 x 500 m repos 3 minutes Masters technique et CSSRA départs de course		Masters 5 km plus 2 Tabata CSSRA 5 km mollo et Route vers St. Catharines	CSSRA	CSSRA	CSSRA

|

|

|