

FÉVRIER 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
		Inscriptions DÉFIS DU PARC	Intervalles 10x1min IC30 (2min)	Musculation	Repos passif ou actif	Endurance Vélo ou autre 60 à 90min
18	19	20	21	22	23	24
Repos	Intervalles 4x2min IC30 X2 (3min) [5-7min]	Musculation	Repos	Endurance Vélo ou autre 45 à 60min	Repos passif ou actif	Endurance Vélo ou autre 60 à 90min
25	26	27	28			
Repos	Intervalles 4x2min IC30 X2 (2min) [5-7min]	Musculation	Repos			

Légende :

IC6, IC30, IC60 : Intensité Critique, meilleure intensité/puissance possible sur 6, 30 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries. () : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~5/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

MARS 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 Intervalles 6x3min IC60 (3min)	2 Repos passif ou actif	3 Endurance Vélo ou autre 60 à 90min
4 Repos	5 Intervalles 5x2min IC30 X2 (2min) [5-7min]	6 Musculation	7 Repos	8 Endurance Vélo ou autre 45 à 60min	9 Repos passif ou actif	10 Endurance Vélo ou autre 90 à 120min
11 Repos	12 Repos actif 30 à 45 minutes	13 Musculation	14 Repos	15 Intervalles 6x3min IC60 (3min)	16 Repos passif ou actif	17 Endurance Vélo ou autre 60min
18 Repos	19 Intervalles 5x2min IC30 X2 (2min) [5-7min]	20 Musculation	21 Repos	22 Endurance Vélo ou autre 45 à 60min	23 Repos passif ou actif	24 Endurance Vélo ou autre 60 à 90min
25 Repos	26 Intervalles 10x2min IC30 (2min)	27 Musculation	28 Repos	29 Intervalles 4x3min IC60 X2 (3min) [5-7min]	30 Repos passif ou actif	31 Endurance Vélo ou autre 90min

Légende :

IC6, IC30, IC60 : Intensité Critique, meilleure intensité/puissance possible sur 6, 30 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries. () : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~5/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

AVRIL 2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
1	Repos	2	Intervalles 4x2min IC30 X3 (2min) [5-7min]	3	Musculation	4	Repos	5	Endurance Vélo ou autre 45 à 60min	6	Repos passif ou actif	7	Endurance Vélo ou autre 90min
8	Repos	9	Intervalles 6x2min IC30 X2 (2min) [5-7min]	10	Musculation	11	Repos	12	Intervalles 4x3min IC60 X2 (3min) [5-7min]	13	Repos passif ou actif	14	Endurance Vélo ou autre 90 à 120min
15	Repos	16	Repos actif 30 à 45 minutes	17	Musculation	18	Repos	19	Intervalles 6x2min IC30 X2 (2min) [5-7min]	20	Repos passif ou actif	21	Endurance Vélo ou autre 60min
22	Repos	23	Intervalles 8x30s IC6 X3 (30s) [5-7min]	24	Musculation	25	Repos	26	Intervalles 5x3min IC60 X2 (3min) [5-7min]	27	Repos passif ou actif	28	Endurance Vélo ou autre 90 à 120min
29	Repos	30	Intervalles 10x30s IC6 X2 (30s) [5-7min]										

Légende :

IC6, IC30, IC60 : Intensité Critique, meilleure intensité/puissance possible sur 6, 30 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries.

() : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~5/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

MAI 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Musculation	2 Repos	3 Endurance 60 à 90min	4 Repos passif ou actif	5 Endurance Vélo ou autre 90 à 120min
6 Repos	7 Intervalles 8x30s IC6 X4 (30s) [5-7min]	8 Musculation	9 Repos	10 Intervalles 10x2min IC30 (2min)	11 Repos passif ou actif	12 Endurance 90 à 120min
13 Repos	14 Intervalles 10x30s IC6 X3 (30s) [5-7min]	15 Musculation	16 Repos	17 Endurance 60 à 90min	18 Repos passif ou actif	19 Endurance 120 à 180min
20 Repos	21 Repos actif 30 à 45 minutes	22 Musculation	23 Repos	24 Intervalles 10x2min IC30 (2min)	25 Repos passif ou actif	26 Endurance 60 à 90min
27 Repos	28 Intervalles 10x30s IC6 X3 (30s) [5-7min]	29 Musculation	30 Repos	31 Intervalles 5x3min IC60 X2 (3min) [5-7min]		

Légende :

IC6, IC30, IC60 : Intensité Critique, meilleure intensité/puissance possible sur 6, 30 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries. () : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~5/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

JUIN 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 Repos passif ou actif	2 Endurance 120min
3 Repos	4 Intervalles 5x1min IC6 X2 (2min) [5-7min]	5 Musculation	6 Repos	7 Endurance 60 à 90min	8 Repos passif ou actif	9 Endurance 120 à 180min
10 Repos	11 Intervalles 4x1min IC6 X3 (2min) [5-7min]	12 Musculation	13 Repos	14 Intervalles 4x5min IC60 (3min)	15 Repos passif ou actif	16 Endurance 180min
17 Repos	18 Intervalles 6x1min IC6 X2 (2min) [5-7min]	19 Musculation	20 Repos	21 Endurance 60 à 90min	22 Repos passif ou actif	23 Endurance 180 à 210min
24 Repos	25 Repos actif 30 à 45 minutes	26 Musculation	27 Repos	28 Intervalles 10x2min IC30 (2min)	29 Repos passif ou actif	30 Endurance 90 à 120min

Légende :

IC6, IC30, IC60 : Intensité Critique, meilleure intensité/puissance possible sur 6, 30 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries. () : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~5/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

JUILLET 2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
1	Repos	2	Intervalles 6x1min IC6 X2 (2min) [5-7min]	3	Musculation	4	Repos	5	Intervalles 4x5min IC60 (3min)	6	Repos passif ou actif	7	Endurance 120 à 150min
8	Repos	9	Intervalles 3x3min IC30 X2 (3min) [10min]	10	Musculation	11	Repos	12	Endurance 60 à 90min	13	Repos passif ou actif	14	Endurance 150min
15	Repos	16	Intervalles 12x2min IC30 (2min)	17	Musculation	18	Repos	19	Intervalles 5x5min IC60 (3min)	20	Repos passif ou actif	21	Endurance 180min
22	Repos	23	Intervalles 4x3min IC30 X2 (3min) [10min]	24	Musculation	25	Repos	26	Endurance 60 à 90min	27	Repos passif ou actif	28	Endurance 240min
29	Repos	30	Repos actif 30 à 45 minutes	31	Musculation								

Légende :

IC6, IC30, IC60 : Intensité Critique, meilleure intensité/puissance possible sur 6, 30 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries. () : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~5/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

AOÛT 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Repos	2 Intervalles 10x2min IC30 (2min)	3 Repos passif ou actif	4 Endurance 90 à 120min
5 Repos	6 Intervalles 4x1min IC6 X3 (2min) [5-7min]	7 Musculation	8 Repos	9 Intervalles 4x3min IC30 X2 (3min) [10min]	10 Repos passif ou actif	11 Endurance 150min
12 Repos	13 Intervalles 4x3min IC30 X2 (3min) [10min]	14 Musculation	15 Repos	16 Intervalles 5x5min IC60 (3min)	17 Repos passif ou actif	18 Endurance 180min
19 Repos	20 Intervalles 6x1min IC6 X2 (2min) [5-7min]	21 Musculation	22 Repos	23 Intervalles 12x2min IC30 (2min)	24 Repos passif ou actif	25 Endurance 240min
26 Repos	27 Repos actif	28 Musculation	29 Repos	30 Intervalles 10x30s IC6 X3 (30s) [5-7min]	31 Repos passif ou actif	

Légende :

IC6, IC30, IC60 : Intensité Critique, meilleure intensité/puissance possible sur 6, 30 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries. () : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~5/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

SEPTEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Endurance 120min
2 Repos	3 Intervalles 6x1min IC6 X2 (2min) [5-7min]	4 Repos	5 Intervalles 12x2min IC30 (2min)	6 Repos actif	7 DÉFIS DU PARC	8

Légende :


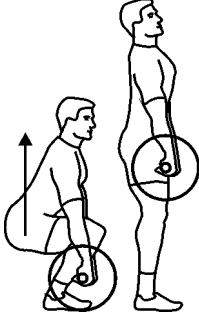

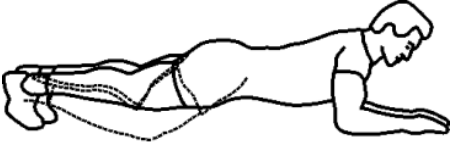
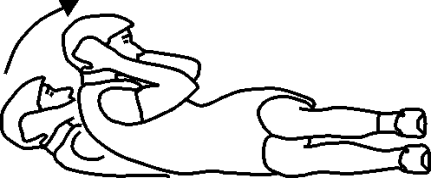

IC6, IC30, IC60 : Intensité Critique, meilleure intensité/puissance possible sur 6, 30 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries. () : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~5/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

MUSCULATION

MEMBRES INFÉRIEURS	SQUAT	SOULÈVÉ DE TERRE	MONTÉE SUR BANC
			
ABDOMINAUX	PLANCHE	OBLIQUES	FLEXION TRONC
			
DORSAUX	PLANCHE INVERSE	EXTENSIONS	BIRDDOG
	