

base du Propramme d'entrainement club

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
06/11/2017	07/11/2017	08/11/2017	09/11/2017	10/11/2017	11/11/2017	12/11/2017
					bateau B2 min 16 kms	bateau B2 min 16 kms
footing 45 min gainage & étirements	ppg 1h30 ou muscu c2	bateau B1 min 16 kms		ppg 1h30 ou muscu c2		

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
					bateau B1 min 16 kms	competition
ergomètre 2x 30	ppg 1h30 ou muscu c2	bateau B2 min 16 kms		ppg 1h30 ou muscu c2	bateau B1 min 16 kms	

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
					ergomètre 10*100m cd30	bateau B2 min 16 kms
ergomètre 2x 30	ppg 1h30 ou muscu c2	bateau B2 min 16 kms		echauffement ergo ppg 1h30 ou muscu c2	bateau B1 min 16 kms	

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
					ergo 30 min 1x500	competition
ergo b4	FOOTING 45 MIN OU ERGO B1	ERGO B5 2*500 12 kms bateau		ERGO B1/B6		

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
04/12/2017	05/12/2017	06/12/2017	07/12/2017	08/12/2017	09/12/2017	10/12/2017
					bateau B2min 16 kms	bateau B2 min 16 kms
ergomètre 2x 30	ppg 1h30 ou muscu c2	bateau B2 min 16 kms		ppg 1h30 ou muscu c2	bateau B1 min 16 kms	

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
11/12/2017	12/12/2017	13/12/2017	14/12/2017	15/12/2017	16/12/2017	17/12/2017
					tdr club	bateau B1 min 16 kms
ergomètre 2x 30	ppg 1h30 ou muscu c2	bateau B2 min 16 kms		ergomètre 2x 30	tdr club	