

PROGRAMME MENSUEL

AVANÇÉS & INTERMÉDIAIRES

Décembre 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
				AVANÇÉS VITESSE VIRAGE 3 x 3 x 200 m-Int.-9 r - 3' / R - 8'	FACULTATIF REPOS OU 30 TOURS TECHNIQUE	COMPÉTITIONS AMICALE MAÎTRES NO 1 MARATHON DE QUÉBEC
4	5	6	7	8	9	10
COMPÉTITIONS	FACULTATIF	AVANÇÉS	INTERMÉDIAIRE	AVANÇÉS	COMPÉTITIONS	COMPÉTITIONS
DINER DE NOËL DU CLUB MARATHON DE QUÉBEC	AÉROBIE REPOS OU 2 X 2 X 8 T-INT.- 6 r - 2' / R - 5'	AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES RETOUR PATINS ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 6 T-INT.- 6 r - 2' / R - 5'	PAM APP. TECHNIQUES RETOUR PATINS ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 5 T-INT.- 9 r - 2' / R - 5'	VITESSE VIRAGE 3 x 3 x 200 M -INT.-9 r - 3' / R - 8'	COUPE Canada NO: 1	COUPE Canada NO: 1
11	12	13	14	15	16	17
COMPÉTITIONS	FACULTATIF	AVANÇÉS	INTERMÉDIAIRE	AVANÇÉS	FACULTATIF	FACULTATIF
COUPE Canada NO: 1 sur cpvmq.com	AÉROBIE REPOS OU 2 X 2 X 10 T-INT.- 6 r - 2' / R - 5' CONCENTRATION SUR LA TECHNIQUE	AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES DÉPÔT PATINS ENTRAÎNEMENT 2 x 1 x 300M- INT.- 9 r - 2' / R - 5'	VITESSE APP. TECHNIQUES DÉPÔT PATINS ENTRAÎNEMENT 2 x 3 x 200 M -INT.- 9 r - 2' / R - 5'	VITESSE ANA. LAC. 3 x 2 x 800 M -INT.-8 r - 3' / R - 8'	REPOS OU 2 x 15 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE	REPOS OU 2 x 20 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE
18	19	20	21	22	23	24
FACULTATIF	FACULTATIF	AVANÇÉS	INTERMÉDIAIRE	AVANÇÉS	FACULTATIF	FACULTATIF
REPOS OU DÉPARTS 2 X 5 X 100M ANAÉROBIE	REPOS OU AÉROBIE 1 X 6-5-4-3-2-TOURS r - 2' / R - 5'	AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES BASE + POUSSÉE ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 800M - INT.- 9 r - 2' / R - 5'	VITESSE APP. TECHNIQUES BASE + POUSSÉE ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 300 M -INT.- 9 r - 2' / R - 5'	TEMPO PRISE DE TEMPS 100M + 400M	REPOS OU 1 X 1 X 30 TOURS TECHNIQUE	REPOS OU 1 X 1 X 35 TOURS TECHNIQUE
25	26	27	28	29	30	31
FACULTATIF	FACULTATIF	AVANÇÉS	INTERMÉDIAIRE	AVANÇÉS	FACULTATIF	FACULTATIF
JOYEUX NOËL	REPOS OU VITESSE 2 X 2 X 300M r - 2' / R - 5'	AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES RETOUR DE PATIN ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 800M - INT.- 9 r - 2' / R - 5'	VITESSE APP. TECHNIQUES RETOUR DE PATIN ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 200 M -INT.- 9 r - 2' / R - 5'	VITESSE VIRAGE 3 x 4 x 200M -INT.-9 r - 3' / R - 8'	REPOS OU 40 TOURS TECHNIQUE	REPOS OU 2 X 2 X 25 TOURS TECHNIQUE