

PROGRAMME MENSUEL

AVANCÉS & INTERMÉDIAIRES

Février 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 INTERMÉDIAIRE ANA. LAC. APP. TECHNIQUES RETOUR DE PATIN ENTRAINEMENT 2 x 2 x 800 M -INT.- 9 r - 2' / R - 5'	2 AVANCÉS VITESSE VIRAGE PRISE TEMPS 1 X 200 M 1 X 400 M 1 X 800 M	3 FACULTATIF REPOS OU 2 x 10 TOURS TECHNIQUE	4 COMPÉTITIONS TEMPO 2 X 5 T-INT. 8 3 X DÉPARTS LANCÉS 3 X DÉPARTS 500 M 1 X 400 M INT. 9
5	6	7	8	9	10	11
COMPÉTITIONS AMICALE MAÎTRES NO: 3	INTERMÉDIAIRE AÉROBIE 2 X 2 X 8 T-INT.- 6 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES AÉROBIE ENTRAINEMENT 2 x 2 x 5-T-INT.- 6 r - 2' / R - 5'	INTERMÉDIAIRE PUISSANCE APP. TECHNIQUES DÉPARTS ENTRAINEMENT 2 x 2 x 100 M-INT.- 9 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS PUISSANCE DÉPARTS 3 x 5 x 100 M -INT.-9 r - 3' / R - 8'	FACULTATIF REPOS OU 2 x 15 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE	FACULTATIF REPOS OU 2 x 20 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE
12	13	14	15	16	17	18
FACULTATIF REPOS OU 2 x 25 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE	INTERMÉDIAIRE PAM 2 X 2 X 5 T-INT.- 8.5 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES VIRAGES ENTRAINEMENT 2 x 2 x 5-T-INT.- 6 r - 2' / R - 5'	INTERMÉDIAIRE VITESSE PRISES DE TEMPS VIRAGE 1 X 200 M 1 X 400 M	AVANCÉS VITESSE VIRAGE PRISE TEMPS 1 X 3000 M	FACULTATIF REPOS OU 2 x 18 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE	FACULTATIF REPOS OU 2 x 25 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE
19	20	21	22	23	24	25
FACULTATIF REPOS OU DÉPARTS 2 X 5 X 100M ANAÉROBIE	INTERMÉDIAIRE AÉROBIE 2 X 2 X 10 T-INT. 7 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES VIRAGE ENTRAINEMENT 2 x 2 x 800M - INT.- 9 r - 2' / R - 5'	INTERMÉDIAIRE DÉPARTS ENTRAINEMENT 2 x 2 x 100 M -INT.- 9 AVEC CABLES r - 2' / R - 5'	AVANCÉS DÉPARTS PRISE DE TEMPS 100 M	FACULTATIF REPOS OU 2 x 18 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE	FACULTATIF REPOS OU 2 x 25 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE
26	27	28	1	2	3	4
FACULTATIF REPOS OU 2 x 25 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE	INTERMÉDIAIRE PAM 2 X 2 X 5 T- INT. 8 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES RETOUR PATIN ENTRAINEMENT 2 x 2 x 600M - INT.- 9 r - 2' / R - 5'	INTERMÉDIAIRE ANA. LAC. APP. TECHNIQUES RETOUR DE PATIN ENTRAINEMENT 2 x 2 x 1200 M -INT.- 9 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS VITESSE VIRAGE 3 x 4 x 200M -INT.-9 r - 3' / R - 8'	FACULTATIF REPOS OU 40 TOURS TECHNIQUE	COMPÉTITION COUPE QUÉBEC NO 3