

PROGRAMME MENSUEL

AVANCÉS & INTERMÉDIAIRES

Janvier 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
				CONGÉ DES FÊTES	CONGÉ DES FÊTES	CONGÉ DES FÊTES
8	9	10	11	12	13	14
	INTERMÉDIAIRE AÉROBIE 2 X 2 X 10 T-INT.- 6 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES DÉPARTS ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 25 M-INT.- 9 r - 2' / R - 5'	INTERMÉDIAIRE PUISSANCE APP. TECHNIQUES DÉPARTS ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 50 M-INT.- 9 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS PUISSANCE DÉPARTS 3 x 5 x 50 M -INT.-9 r - 3' / R - 8'	FACULTATIF REPOS OU 2 x 15 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE	COMPÉTITIONS TEMPO 2 X 5 T-INT. 8 3 X DÉPARTS LANCÉS 3 X DÉPARTS 500 M 1 X 400 M INT. 9
15	16	17	18	19	20	21
COMPÉTITIONS AMICALE MAÎTRES NO: 2	INTERMÉDIAIRE AÉROBIE 2 X 2 X 8 T-INT.- 6 r - 2' / R - 5' CONCENTRATION SUR LA TECHNIQUE	AVANCÉS AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES VIRAGES ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 200M- INT.- 9 r - 2' / R - 5'	INTERMÉDIAIRE PUISSANCE APP. TECHNIQUES DÉPARTS ENTRAÎNEMENT 2 x 3 X 100 M -INT.- 9 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS PUISSANCE DÉPARTS CABLES 3 x 5 x 50 M -INT.-10 r - 3' / R - 8'	FACULTATIF REPOS OU 2 x 18 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE	FACULTATIF REPOS OU 2 x 25 TOURS TECHNIQUE AÉROBIE
22	23	24	25	26	27	28
FACULTATIF REPOS OU DÉPARTS 2 X 5 X 100M ANAÉROBIE	INTERMÉDIAIRE PAM 2 X 2 X 5 T-INT. 9 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES VIRAGE ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 800M - INT.- 9 r - 2' / R - 5'	INTERMÉDIAIRE VITESSE APP. TECHNIQUES DÉPARTS ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 100 M -INT.- 9 AVEC CABLES r - 2' / R - 5'	AVANCÉS TEMPO PRISE DE TEMPS 100M + 400M	COMPÉTITIONS COUPE Canada NO: 3	COMPÉTITIONS COUPE Canada NO: 3
29	30	31	1	2	3	4
COMPÉTITIONS COUPE Canada NO: 3	INTERMÉDIAIRE VITESSE 2 X 2 X 300M r - 2' / R - 5'	AVANCÉS AÉROBIE 20 TOURS APP. TECHNIQUES RETOUR PATIN ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 800M - INT.- 9 r - 2' / R - 5'	INTERMÉDIAIRE ANA. LAC. APP. TECHNIQUES RETOUR DE PATIN ENTRAÎNEMENT 2 x 2 x 800 M -INT.- 9 r - 2' / R - 5'	AVANCÉS VITESSE VIRAGE PRISE TEMPS 3 x 4 x 200M -INT.-9 r - 3' / R - 8'	FACULTATIF REPOS OU 40 TOURS TECHNIQUE	FACULTATIF REPOS OU 2 X 2 X 25 TOURS TECHNIQUE