

## PROGRAMME MENSUEL

AVANCÉS

Novembre 2016-17

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
<b>Marathon des Maîtres</b> voir infos sur <a href="http://cpvmq.com">cpvmq.com</a>		<b>AVANCÉS</b> AÉROBIE <b>20 TOURS</b> Groupe A 2 x 3 x 3 t-Int.-6 r - 2' / R - 5' Groupe B 2 x 2 x 3 t.-Int.-6	<b>INTERMÉDIAIRE</b> AÉROBIE Groupe A 2 x 3 x 3 t-Int.-7 r - 2' / R - 5' Groupe B 2 x 2 x 3 t-Int.-6	<b>AVANCÉS</b> VITESSE Accélérations Groupe A 3 x 3 x 200m-Int.-9 r - 3' / R - 8' Groupe B 3 x 2 x 200m-Int.-9	<b>Camp Provincial</b>	<b>Camp Provincial</b>
		<b>COMPÉTITIONS</b>	<b>INTERMÉDIAIRE</b>	<b>AVANCÉS</b>	<b>FACULTATIF</b>	<b>COMPÉTITIONS</b>
20	21	22	23	24	25	26
<b>Camp Provincial</b>	FACULTATIF <b>REPOS</b> OU Groupe A 2 x 3 x 5 tour.-Int.-8,5 r - 2' / R - 5' Groupe B 2 x 3 x 4 tours-Int.-8,5	<b>AVANCÉS</b> S.A.L. <b>20 TOURS</b> Groupe A 2 x 3 x 600m-Int.-8 r - 2' / R - 5' Groupe B 2 x 2 x 600m-Int.-8	<b>INTERMÉDIAIRE</b> AÉROBIE Groupe A 2 x 2 x 8 tours-Int.-7 r - 2' / R - 5' Groupe B 2 x 2 x 6 tour.-In.-7	<b>AVANCÉS</b> <b>TEMPO</b>  <b>PRISE DE TEMPS</b>	FACULTATIF <b>REPOS</b> OU 30 TOURS  TECHNIQUE	<b>COMPÉTITIONS</b>  <b>HYBRIDE</b>
	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
<b>COUPE QUEBEC NO 1</b>	FACULTATIF <b>REPOS</b> OU Groupe A 1 x 2 x 10 tours-Int.-8 r - 2' / R - 5' Groupe B 1 x 2 x 8 tour-Int.-7	<b>AVANCÉS</b> AÉROBIE <b>20 TOURS</b> Groupe A 1 x 2 x 10 T.-Int.-7 r - 2' / R - 5' Groupe B 1 x 2 x 8 T.-Int.-7	<b>INTERMÉDIAIRE</b> S.A.L. PAM Groupe A 2 x 2 x 5 tours-Int.-7-10 r - 2' / R - 8' Groupe B 2 x 2 x 7 tour.-In.-7-10	<b>AVANCÉS</b> VITESSE <b>VIRAGE</b> Groupe A 3 x 3 x 200 m-Int.-9 r - 3' / R - 8' Groupe B 3 x 2 x 200 m-Int.-9	FACULTATIF <b>REPOS</b> OU 30 TOURS  TECHNIQUE	<b>COMPÉTITIONS</b>  AMICALE MAÎTRES NO 1  MARATHON DE QUÉBEC
	10	11	12	13	14	15