

CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT



HOCKEY HORS-GLACE

SUPERCARDIO.ca

CALENDRIER ENTRAÎNEMENT HORS-GLACE HOCKEY SUPERCARDIO.ca



NIVEAU DÉBUTANT

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	CARDIO 1,5 km ou 8 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	CARDIO 1,5 km ou 7 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	CARDIO 1,5 km ou 7 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	CARDIO 1,5 km ou 7 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>

CALENDRIER ENTRAÎNEMENT HORS-GLACE HOCKEY SUPERCARDIO.ca



NIVEAU INTERMÉDIAIRE-CARDIO

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI (Optionnel)
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>

CALENDRIER ENTRAÎNEMENT HORS-GLACE HOCKEY SUPERCARDIO.ca



NIVEAU INTERMÉDIAIRE-FICHE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI (Optionnel)
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	CARDIO 2 km ou 10 minutes de jogging <input type="checkbox"/>

CALENDRIER ENTRAÎNEMENT HORS-GLACE HOCKEY SUPERCARDIO.ca



NIVEAU AVANCÉ

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	CARDIO 15-20 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	CARDIO 15-20 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	CARDIO 15-20 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>	CARDIO 15-20 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	CARDIO 15-20 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>	CARDIO 15-20 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	FICHE #1 <input type="checkbox"/>
Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #2 <input type="checkbox"/>	CARDIO 15-20 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	Repos <input type="checkbox"/>	FICHE #3 <input type="checkbox"/>	CARDIO 15-20 minutes de jogging <input type="checkbox"/>	FICHE #4 <input type="checkbox"/>