



Peter Manguian, B. Sc. Kinésiologie
Kinésiologue Associé

Cellulaire: 514-887-4420
 Courriel: info@kinexcellence.ca
www.kinexcellence.ca

Octobre 2015



Entraînement Sprint/Endurance

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27 Course en montagne (10 min échauffement) + 5 km/10 km (vous avez le choix)	28 20 min Course 10x1 étage/escalier 10x Over-Head Squats 115/85 lbs 10x Handstand push-up 4 Rounds	29 8x V-ups 10x Toes to bar 12x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds	30 Course en montagne (10 min échauffement, 4x (8 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	1 30 min Course 50x Double unders (corde à sauter) 30x Lunges alternés 10x Chest to bar 3 Rounds	2 20 min Course 8x V-ups 10x Toes to bar 12x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds + Rameur 1000m	3
4 Course en montagne (10 min échauffement) + 6 km/11 km (vous avez le choix)	5 20 min Course 12x1 étage/escalier 12x Over-Head Squats 115/85 lbs 12x Handstand push-up 4 Rounds	6 10x V-ups 12x Toes to bar 14x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds	7 Course en montagne (10 min échauffement, 5x (8 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	8 30 min Course 60x Double unders (corde à sauter) 40x Lunges alternés 12x Chest to bar 3 Rounds	9 20 min Course 10x V-ups 12x Toes to bar 14x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds + Rameur 1000m	10
11 Course en montagne (10 min échauffement) + 7 km/12 km (vous avez le choix)	12 20 min Course 9x1 étage/escalier 15x Over-Head Squats 115/85 lbs 21x Handstand push-up 5 Rounds	13 12x V-ups 14x Toes to bar 16x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds	14 Course en montagne (10 min échauffement, 4x (10 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	15 30 min Course 70x Double unders (corde à sauter) 50x Lunges alternés 14x Chest to bar 3 Rounds	16 20 min Course 12x V-ups 14x Toes to bar 16x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds + Rameur 1000m	17
18 Course en montagne (10 min échauffement) + 8 km/13 km (vous avez le choix)	19 20 min Course 10x1 étage/escalier 16x Over-Head Squats 115/85 lbs 24x Handstand push-up 5 Rounds	20 14x V-ups 16x Toes to bar 18x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds	21 Course en montagne (10 min échauffement, 5x (10 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	22 30 min Course 80x Double unders (corde à sauter) 60x Lunges alternés 14x Chest to bar 3 Rounds	23 20 min Course 14x V-ups 16x Toes to bar 18x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds + Rameur 1000m	24
25 Course en montagne (10 min échauffement) + 9 km/14 km (vous avez le choix)	26 20 min Course 8x1 étage/escalier 12x Over-Head Squats 115/85 lbs 15x Handstand push-up 6 Rounds	27 16x V-ups 18x Toes to bar 20x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds	28 Course en montagne (10 min échauffement, 4x (12 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	29 30 min Course 100x Double unders (corde à sauter) 70x Lunges alternés 16x Chest to bar 3 Rounds	30 20 min Course 16x V-ups 18x Toes to bar 20x Russian Twist Abs 45/25 lbs 5 Rounds + Rameur 1000m	31 HALLOWEEN

Écrivez vos résultats sur Facebook dans les commentaires!
 Challenge is ON!