



**Peter Manguian, B. Sc. Kinésiologie  
Kinésiologue Associé**

Cellulaire: 514-887-4420  
Courriel: info@kinexcellence.ca  
[www.kinexcellence.ca](http://www.kinexcellence.ca)



## Entraînement en Force/Puissance Haltérophilie

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Course en montagne (10 min échauffement) <b>+ 5 km/10 km (vous avez le choix)</b>	2 <b>10 min Course</b> 6x5 Front Squat 6x5 Over-Head Squats 6x5 Handstand push-up	3 <b>2 min Corde à sauter</b> 4x5 Power Clean 4x5 Clean n Jerk 4x5 Back Squat	4 <b>Course en montagne</b> (10 min échauffement, 5x (3 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	5 <b>2 min Corde à sauter</b> 4x5 Snatch 4x5 Clean n Jerk 4x5 Front Squat	6 <b>20 min Course</b> 4x5 Power Clean 4x5 Push Press 4x5 Hang Snatch High Pull  <b>+ Rameur 500m</b>	7
8 Course en montagne (10 min échauffement) <b>+ 6 km/11 km (vous avez le choix)</b>	9 <b>20 min Course</b> 6x6 Front Squat 6x6 Over-Head Squats 6x6 Handstand push-up	10 <b>2 min Corde à sauter</b> 5x5 Power Clean 5x5 Clean n Jerk 5x5 Back Squat	11 <b>Course en montagne</b> (10 min échauffement, 6x (3 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	12 <b>2 min Corde à sauter</b> 5x5 Snatch 5x5 Clean n Jerk 5x5 Front Squat	13 <b>20 min Course</b> 5x5 Power Clean 5x5 Push Press 5x5 Hang Snatch High Pull  <b>+ Rameur 500m</b>	14
15 Course en montagne (10 min échauffement) <b>+ 7 km/12 km (vous avez le choix)</b>	16 <b>20 min Course</b> 7x5 Front Squat 7x5 Over-Head Squats 7x5 Handstand push-up	17 <b>2 min Corde à sauter</b> 6x5 Power Clean 6x5 Clean n Jerk 6x5 Back Squat	18 <b>Course en montagne</b> (10 min échauffement, 5x (4 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	19 <b>2 min Corde à sauter</b> 6x5 Snatch 6x5 Clean n Jerk 6x5 Front Squat	20 <b>20 min Course</b> 6x5 Power Clean 6x5 Push Press 6x5 Hang Snatch High Pull  <b>+ Rameur 500m</b>	21
22 Course en montagne (10 min échauffement) <b>+ 8 km/13 km (vous avez le choix)</b>	23 <b>20 min Course</b> 7x6 Front Squat 7x6 Over-Head Squats 7x6 Handstand push-up	24 <b>2 min Corde à sauter</b> 6x6 Power Clean 6x6 Clean n Jerk 6x6 Back Squat	25 <b>Course en montagne</b> (10 min échauffement, 6x (4 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	26 <b>2 min Corde à sauter</b> 6x6 Snatch 6x6 Clean n Jerk 6x6 Front Squat	27 <b>20 min Course</b> 6x6 Power Clean 6x6 Push Press 6x6 Hang Snatch High Pull  <b>+ Rameur 500m</b>	28

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