

Mars 2016



Peter Manguian, B. Sc. Kinésiologie
Kinésiologue Associé

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



Entraînement Force - Course Extrême

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Course en montagne (10 min échauffement) + 5 km/10 km (vous avez le choix)	10 min Échauffement spécifique 6x Back Squat 6x Pull-up 6x Shoulder Press Dumbell Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec Planche abs 10sec V-up iso	10 min Échauffement spécifique 6x Deadlift 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20Lbs + 30 Crunch Répété 3 séries	Course en montagne (10 min échauffement, 5x (3 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 45 Push-up étroits diamants	10 min Échauffement spécifique 6x Back Squat 6x Pull-up 6x Shoulder Press Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec Planche abs 10sec V-up iso	10 min Échauffement spécifique 6x Deadlift 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20L + 30 Crunch Répété 3 séries	Défi de 50 Push-up étroits diamants
Course en montagne (10 min échauffement) + 6 km/11 km (vous avez le choix)	10 min Échauffement spécifique 3x Back Squat 3x Pull-up 3x Shoulder Press Dumbell Répété 5 séries Tabata : 8x 20sec Planche abs 10sec V-up iso	10 min Échauffement spécifique 6x Deadlift 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20Lbs + 30 Crunch Répété 3 séries	Course en montagne (10 min échauffement, 6x (3 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 55 Push-up étroits diamants	10 min Échauffement spécifique 3x Back Squat 3x Pull-up 3x Shoulder Press Répété 5 séries Tabata : 8x 20sec Planche abs 10sec V-up iso	10 min Échauffement spécifique 6x Deadlift 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20L + 30 Crunch Répété 3 séries	Défi de 60 Push-up étroits diamants
Course en montagne (10 min échauffement) + 7 km/12 km (vous avez le choix)	10 min Échauffement spécifique 6x Front Squat 6x Pull-up 6x Shoulder Press Dumbell Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec Planche 1Leg 10sec V-up iso	10 min Échauffement spécifique 6x Arabesque Kb 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20Lbs + 30 Crunch Répété 3 séries	Course en montagne (10 min échauffement, 5x (4 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 65 Push-up étroits diamants	10 min Échauffement spécifique 6x Front Squat 6x Pull-up 6x Shoulder Press Dumbell Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec Planche 1Leg 10sec V-up iso	10 min Échauffement spécifique 6x Arabesque Kb 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20L + 30 Crunch Répété 3 séries	Défi de 70 Push-up étroits diamants
Course en montagne (10 min échauffement) + 8 km/13 km (vous avez le choix)	10 min Échauffement spécifique 5x Front Squat 5x Pull-up 5x Shoulder Press Dumbell Répété 5 séries Tabata : 8x 20sec Planche 1Leg 10sec V-up iso	10 min Échauffement spécifique 6x Arabesque Kb 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20Lbs + 30 Crunch Répété 3 séries	Course en montagne (10 min échauffement, 6x (4 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 75 Push-up étroits diamants	10 min Échauffement spécifique 5x Front Squat 5x Pull-up 5x Shoulder Press Dumbell Répété 5 séries Tabata : 8x 20sec Planche 1Leg 10sec V-up iso	10 min Échauffement spécifique 6x Arabesque Kb 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20L + 30 Crunch Répété 3 séries	Défi de 80 Push-up étroits diamants

<p>27</p> <p>Course en montagne (10 min échauffement) + 9 km/14 km (vous avez le choix)</p>	<p>28</p> <p>10 min Échauffement spécifique 3x Front Squat 3x Pull-up 3x Shoulder Press Dumbell Répété 6 séries Tabata : 8x 20sec Planche 1Leg 10sec V-up iso</p>	<p>29</p> <p>10 min Échauffement spécifique 6x Arabesque Kb 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20Lbs + 30 Crunch Répété 3 séries</p>	<p>30</p> <p>Course en montagne (10 min échauffement, 7x (4 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 85 Push-up étroits diamants</p>	<p>31</p> <p>10 min Échauffement spécifique 3x Front Squat 3x Pull-up 3x Shoulder Press Dumbell Répété 6 séries Tabata : 8x 20sec Planche 1Leg 10sec V-up iso</p>	<p>01</p> <p>10 min Échauffement spécifique 6x Arabesque Kb 6x Biceps curl 30x Jump over bench Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Russian Twist 20L + 30 Crunch Répété 3 séries</p>	<p>02</p> <p>Défi de 90 Push-up étroits diamants</p>
---	---	---	--	---	---	--

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