

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1re semaine						
Activités d'aérobie 20 mins	Exercices de résistance	Activités d'aérobie 20 mins	Exercices de résistance	Activités d'aérobie 20 mins	Entraînement fractionné	JOUR DE REPOS
2e semaine						
Entraînement fractionné	Activités d'aérobie 25 mins	Exercices de résistance * *NOTE* Augmenter un peu le poids	JOURNÉE DE REPOS	Activités d'aérobie 25 mins	Exercices de résistance	JOUR DE REPOS
3e semaine						
Activités d'aérobie 30 mins	Exercices de résistance *NOTE* Augmenter un peu le poids	Activités d'aérobie 30 mins	Exercices de résistance	Activités d'aérobie 30 mins	Entraînement fractionné * *Note* Rester à la même intensité, diminuer la pause	JOUR DE REPOS
4e semaine						
Exercices de résistance	Activités d'aérobie 35 mins	Entraînement fractionné	JOUR DE REPOS	Activités d'aérobie 35 mins	Exercices de résistance	JOUR DE REPOS
5e semaine						
Activités d'aérobie 40 mins	Exercices de résistance	Activités d'aérobie 45 mins	Exercices de résistance	Activités d'aérobie 40 mins	Entraînement fractionné	JOUR DE REPOS
6e semaine						
Exercices de résistance *NOTE* Augmenter un peu le poids	Activités d'aérobie 45 mins	Exercices de résistance	JOUR DE REPOS	Activités d'aérobie 45 mins	Entraînement fractionné	JOUR DE REPOS

COPAT 6-Semaines

“Essai préliminaire”

Calendrier d'un programme d'entraînement

N'oubliez pas :

Des exercices d'échauffement et de récupération avec quelques étirements pour prévenir des blessures et la douleur.

Si vous augmentez le poids, assurez-vous d'accomplir les répétitions.

Si vous êtes incapable d'exécuter pleinement les répétitions, diminuer le poids jusqu'à ce que vous soyez prêt de le faire.

Bonne chance!