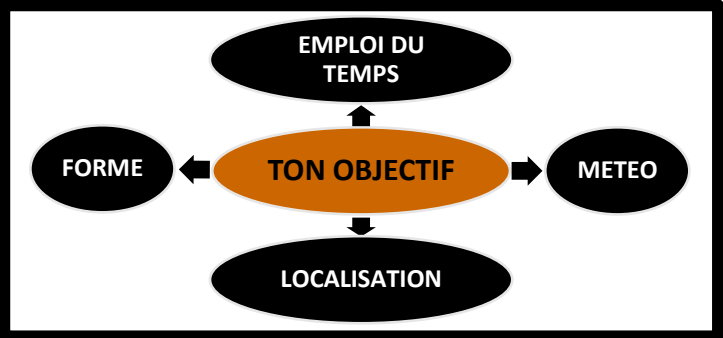




MULAFF

TRAINING PLANNER



18 MAI AU 24 MAI 20 - (SEMAINE 21)

"J-120 / Focus technique + vitesse"

lundi, 18 - Nyon (météo, copier les entraînements, Ordrer les entraînements)	2h05
PLANIFIÉ	
mardi, 19 - Somlaproz (météo, copier les entraînements)	3h00
PLANIFIÉ	
mercredi, 20 - Nyon (météo, copier les entraînements)	0h00
PLANIFIÉ	
jeudi, 21 - Nyon (météo, copier les entraînements, Ordrer les entraînements)	1h40
PLANIFIÉ	
vendredi, 22 - Nyon (météo, copier les entraînements)	1h00
PLANIFIÉ	
samedi, 23 - Nyon (météo, copier les entraînements)	1h20
PLANIFIÉ	
dimanche, 24 - Nyon (météo, copier les entraînements)	0h00
PLANIFIÉ	

Order les entraînements!

PLANIFIÉ

1h10 Course à pied - 20' endurance [créé par Candide Pralong]

12,67' 30" 0 - P10' 11,10' marche, 4" 11' 30" 0 - P10' 11,10' (pause), 15' 12'

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER

CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Démarre parfaitement en endurance, ensuite tu fais des allers-retours au-delà de la vitesse de complétion. Tu dois être capable de courir 8 fois à la même vitesse, donc de faire 8 fois exactement la même distance. La pause est chaque fois de 10 secondes (1), c'est-à-dire que tu as juste le temps de faire demi-tour en marchant. Avant de refaire 4 intensités maximales, marche tranquillement pendant dix minutes en écoutant chanter les oiseaux.

Order les entraînements!

PLANIFIÉ

1h20 Ski à roulettes - 10' [créé par Candide Pralong]

12,67' 30" 0 - P10' 11,10' marche, 4" 11' 30" 0 - P10' 11,10' (pause), 15' 12'

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER

CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Bien soigner la technique. Pas de stress.

Order les entraînements!

PLANIFIÉ

0h45 Gainage - Juldide Workout [créé par Candide Pralong]

1h15 - P10' 11,10' marche, 4" 11' 30" 0 - P10' 11,10' (pause), 15' 12'

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER

CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

This brings the fucking speed in your legs

Order les entraînements!

PLANIFIÉ

1h00 Force - Hypertrophie - set par 2 - Push [créé par Candide Pralong]

12,67' 30" 0 - P10' 11,10' marche, 4" 11' 30" 0 - P10' 11,10' (pause), 15' 12'

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER

CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

75-85% du 1RM veut dire que tu es capable de juste bien faire les 8 répétitions.

Order les entraînements!

PLANIFIÉ

1h20 Ski à roulettes - 10' [créé par Candide Pralong]

12,67' 30" 0 - P10' 11,10' marche, 4" 11' 30" 0 - P10' 11,10' (pause), 15' 12'

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER

CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Bien soigner la technique. Pas de stress.

Order les entraînements!

PLANIFIÉ

0h00 Day-off - Journée de repos [créé par Candide Pralong]

12,67' 30" 0 - P10' 11,10' marche, 4" 11' 30" 0 - P10' 11,10' (pause), 15' 12'

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER

CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Une belle journée de repos bien méritée!

APPLICATION ONLINE PROFESSIONNELLE ET FACILE D'EMPLOI

Planning pour Candide Pralong du 18 mai 2020 au 24 mai 2020

Date	Activité	Temps	Temps	Km
lundi, 18 mai 2020	Ski à roulettes - 10'	0h45	-	-
mardi, 19 mai 2020	Vélo de route - Endurance (2, 20' technique pas alternatif sans bâtons, bien mettre le poids du corps sur un ski), 50' 12/3 en intégrant les 3 pas (alternatif, pas de un, double poussée).	3h00	-	-
mercredi, 20 mai 2020	Day-off - Journée de repos	-	-	-
jeudi, 21 mai 2020	Course à pied - 20' endurance (2, 8' 15" 05 - P10' 11,10' marche, 4" 11' 30" 0 - P10' 11,10' (pause), 15' 12')	1h40	-	-
vendredi, 22 mai 2020	Force - Hypertrophie - set par 2 - Push	1h00	-	-
samedi, 23 mai 2020	Ski à roulettes - 10'	1h20	-	-
dimanche, 24 mai 2020	Day-off - Journée de repos	0h00	0h00	0km