DÉFI BOUGEZ-DONNEZ 2017

LUNDI 24 avril	MARDI 25 avril	MER. 26 avril	JEUDI 27 avril	VENDREDI 28 avril
30 MINUTES	REPOS-FLEX	30 MINUTES	REPOS-FORCE	30 MINUTES
10 min. marche		10 min. marche		10 min. marche
10 min. course		10 min. course		10 min. course
10 min. marche		10 min. marche		10 min. marche
LUNDI 1 mai	MARDI 2 mai	MER. 3 mai	JEUDI 4 mai	VENDREDI 5 mai
30 MINUTES	REPOS-FORCE	30 MINUTES	REPOS-FLEX ou	30 MINUTES
8 min. marche	ou intervalles	8 min. marche	intervalles	8 min. marche
12 min. course	marche avec	12 min. course	marche avec	12 min. course
10 min. marche	sprints	10 min. marche	sprints	10 min. marche
	(4 x 50 mètres)		(4 x 50 mètres)	
LUNDI 8 mai	MARDI 9 mai	MER. 10 mai	JEUDI 11 mai	VENDREDI 12 mai
30 MINUTES	REPOS-FLEX	30 MINUTES	REPOS-FORCE ou	30 MINUTES
6 min. marche	ou intervalles	6 min. marche	intervalles	6 min. marche
14 min. course	marche avec	14 min. course	marche avec	14 min. course
10 min. marche	sprints	10 min. marche	sprints	10 min. marche
	(5 x 50 mètres)		(5 x 50 mètres)	
LUNDI 15 mai	MARDI 16 mai	MER. 17 mai	JEUDI 18 mai	VENDREDI 19 mai
30 MINUTES	REPOS-FORCE	30 MINUTES	REPOS-FLEX ou	30 MINUTES
30 MINUTES 5 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles	30 MINUTES 5 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles	30 MINUTES 5 min. marche
30 MINUTES	REPOS-FORCE	30 MINUTES	REPOS-FLEX ou	30 MINUTES
30 MINUTES 5 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints	30 MINUTES 5 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints	30 MINUTES 5 min. marche
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES 5 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX ou intervalles	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES 5 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou intervalles	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES 5 min. marche
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES 5 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES 5 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES 5 min. marche
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES 5 min. marche 18 min. course	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX ou intervalles marche avec	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES 5 min. marche 19 min. course	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou intervalles marche avec	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES 5 min. marche 20 min. course
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES 5 min. marche 18 min. course 7 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES 5 min. marche 19 min. course 6 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES 5 min. marche 20 min. course 5 min. marche
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES 5 min. marche 18 min. course 7 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres) MARDI 30 mai	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES 5 min. marche 19 min. course 6 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres) JEUDI 1 juin	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES 5 min. marche 20 min. course
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES 5 min. marche 18 min. course 7 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES 5 min. marche 19 min. course 6 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES 5 min. marche 20 min. course 5 min. marche
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES 5 min. marche 18 min. course 7 min. marche LUNDI 29 mai 30 MINUTES 3 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres) MARDI 30 mai	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES 5 min. marche 19 min. course 6 min. marche MER. 31 mai 30 MINUTES 3 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres) JEUDI 1 juin	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES 5 min. marche 20 min. course 5 min. marche
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche LUNDI 22 mai 30 MINUTES 5 min. marche 18 min. course 7 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) MARDI 23 mai REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres) MARDI 30 mai	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche MER. 24 mai 30 MINUTES 5 min. marche 19 min. course 6 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres) JEUDI 25 mai REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres) JEUDI 1 juin	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche VENDREDI 26 mai 30 MINUTES 5 min. marche 20 min. course 5 min. marche