

SPORT EN TÊTE SAISON 2021
ENTRAÎNEMENTS PAR INTERVALLES

SEMAINE	OBJECTIF	TERRAIN	LIEU APPROX. DU SEGMENT D'ENTRAÎNEMENT	ADRESSE (STATIONNEMENT)
#1	CAPACITÉ ANAÉROBIE VO2 MAX P.A.M. INTENSITÉ TRÈS COURTE DURÉE RÉCUPÉRATION ÉQUIVALENTE PLUSIEURS RÉPÉTITIONS PLUSIEURS SÉRIES	PLAT	"PUROLATOR" QUARTIER INDUSTRIEL	CANADIAN TIRE LES SAULES 4500 Rue Armand-Viau, Québec, QC G2C 2B9
#2	CAPACITÉ ANAÉROBIE VO2 MAX P.A.M. INTENSITÉ TRÈS ÉLEVÉE TRÈS COURTE DURÉE RÉCUPÉRATION SUPÉRIEURE NOMBRE MODÉRÉ DE RÉPÉTITIONS	FAUX-PLAT / CÔTE	STE-FOY CÉGEP	I.N.O. 2740 Rue Einstein, Québec, QC G1P 4S4
#3	VO2 MAX P.A.M. INTENSITÉ COURTE DURÉE RÉCUPÉRATION INFÉRIEURE NOMBRE MODÉRÉ DE RÉPÉTITIONS PLUSIEURS SÉRIES	PLAT	"PUROLATOR" QUARTIER INDUSTRIEL	CANADIAN TIRE LES SAULES 4500 Rue Armand-Viau, Québec, QC G2C 2B9
#4	VO2 MAX ENDURANCE MUSCULAIRE INTENSITÉ MOYENNE DURÉE RÉCUPÉRATION SUPÉRIEURE NOMBRE MODÉRÉ DE RÉPÉTITIONS	FAUX PLAT	POINTE-DE-STE-FOY VERSANT-NORD	I.N.O. 2740 Rue Einstein, Québec, QC G1P 4S4
#5	VO2 MAX ENDURANCE MUSCULAIRE INTENSITÉ MOYENNE DURÉE RÉCUPÉRATION ÉQUIVALENTE NOMBRE MODÉRÉ DE RÉPÉTITIONS	CÔTE / FAUX PLAT	SILLERY CÔTE ROSS	PARC DU FOULON 2349 Chemin du Foulon, Québec, QC G1T 1X5
#6	VO2 MAX ENDURANCE HIGH TEMPO INTENSITÉ LONGUE DURÉE RÉCUPÉRATION ÉQUIVALENTE NOMBRE MODÉRÉ DE RÉPÉTITIONS	CÔTE	CÔTE GILMOUR	PARC DE NOTRE-DAME-DE-LA-GARDE 305 Boulevard Champlain Québec, QC G1K 4J1
#7	VO2 MAX INTENSITÉ MIXTE RÉCUPÉRATION ÉQUIVALENTE NOMBRE MODÉRÉ DE RÉPÉTITIONS	CÔTE	SILLERY CÔTE ROSS	PARC DU FOULON 2349 Chemin du Foulon, Québec, QC G1T 1X5
#8	VO2 MAX INTENSITÉ MIXTE RÉCUPÉRATION INCOMPLÈTE NOMBRE MODÉRÉ DE RÉPÉTITIONS	CÔTE	PLAINES D'ABRAHAM	PARC DE NOTRE-DAME-DE-LA-GARDE 305 Boulevard Champlain Québec, QC G1K 4J1