



Calendrier CARDIOGYM 2024 - 2025



sept. 2024		oct. 2024		nov. 2024		déc. 2024		janv. 2025		févr. 2025		mars 2025		avr. 2025		mai 2025		juin 2025	
1 D		1 M		1 V		1 D		1 M		1 S		1 S		1 M		1 J		1 D	
2 L		2 M TBC HI-LOW		2 S		2 L		2 J		2 D		2 D		2 M TBC HI-LOW		2 V		2 L	
3 M		3 J		3 D		3 M		3 V		3 L		3 L		3 J		3 S		3 M	
4 M		4 V		4 L		4 M STRONG		4 S		4 M		4 M		4 V		4 D		4 M CT	
5 J		5 S		5 M		5 J		5 D		5 M TBC HI-LOW		5 M		5 S		5 L		5 J	
6 V		6 D		6 M CT		6 V		6 L		6 J		6 J		6 D		6 M		6 V	
7 S J. Association		7 L		7 J		7 S		7 M		7 V		7 V		7 L		7 M TBC HI-LOW		7 S	
8 D		8 M		8 V		8 D		8 M STRONG		8 S		8 S		8 M		8 J		8 D	
9 L		9 M CT		9 S		9 L		9 J		9 D		9 D		9 M CT		9 V		9 L	
10 M		10 J		10 D		10 M		10 V		10 L		10 L		10 J		10 S		10 M	
11 M TBC HI-LOW		11 V		11 L		11 M TBC HI-LOW		11 S		11 M		11 M		11 V		11 D		11 M STRONG	
12 J		12 S		12 M		12 J		12 D		12 M CT		12 M TBC HI-LOW		12 S		12 L		12 J	
13 V		13 D		13 M STRONG		13 V		13 L		13 J		13 J		13 D		13 M		13 V	
14 S		14 L		14 J		14 S		14 M		14 V		14 V		14 L		14 M CT		14 S	
15 D		15 M		15 V		15 D		15 M TBC HI-LOW		15 S		15 S		15 M		15 J		15 D	
16 L		16 M STRONG		16 S		16 L		16 J		16 D		16 D		16 M STRONG		16 V		16 L	
17 M		17 J		17 D		17 M		17 V		17 L		17 L		17 J		17 S		17 M	
18 M CT		18 V		18 L		18 M CT		18 S		18 M		18 M		18 V		18 D		18 M TBC HI-LOW	
19 J		19 S		19 M		19 J		19 D		19 M STRONG		19 M CT		19 S		19 L		19 J	
20 V		20 D		20 M TBC HI-LOW		20 V		20 L		20 J		20 J		20 D		20 M		20 V	
21 S		21 L		21 J		21 S		21 M		21 V		21 V		21 L		21 M STRONG		21 S	
22 D		22 M		22 V		22 D		22 M CT		22 S		22 S		22 M		22 J		22 D	
23 L		23 M TBC HI-LOW		23 S		23 L		23 J		23 D		23 D		23 M		23 V		23 L	
24 M		24 J		24 D		24 M		24 V		24 L		24 L		24 J		24 S		24 M	
25 M STRONG		25 V		25 L		25 M		25 S		25 M		25 M		25 V		25 D		25 M CT	
26 J		26 S		26 M		26 J		26 D		26 M		26 M STRONG		26 S		26 L		26 J	
27 V		27 D		27 M CT		27 V		27 L		27 J		27 J		27 D		27 M		27 V	
28 S		28 L		28 J		28 S		28 M		28 V		28 V		28 L		28 M TBC HI-LOW		28 S	
29 D		29 M		29 V		29 D		29 M STRONG				29 S		29 M		29 J		29 D	
30 L		30 M		30 S		30 L		30 J				30 D		30 M		30 V		30 L	
		31 J				31 M		31 V				31 L				31 S			

CIRCUIT TRAINING

STRONG NATION

TBC HI-LOW

juil. 2025	
1 M	
2 M STRONG	
3 J	