



Calendrier CARDIOGYM 2025 - 2026

sept. 2025			oct. 2025			nov. 2025			déc. 2025			janv. 2026			févr. 2026			mars 2026			avr. 2026			mai 2026			juin 2026			
1	L		1	M	HI-LOW	1	S		1	L		1	J		1	D		1	D		1	M	HI-LOW	1	V		1	L		
2	M		2	J		2	D		2	M		2	V		2	L		2	L		2	J		2	S		2	M		
3	M		3	V		3	L		3	M	STRONG	3	S		3	M		3	M		3	V		3	D		3	M	CT	
4	J		4	S		4	M		4	J		4	D		4	M	HI-LOW	4	M	STRONG	4	S		4	L		4	J		
5	V		5	D		5	M	CT	5	V		5	L		5	J		5	J		5	D	Pâques	5	M		5	V		
6	S	J. Association	6	L		6	J		6	S		6	M		6	V		6	V		6	L		6	M	HI-LOW	6	S		
7	D		7	M		7	V		7	D		7	M	STRONG	7	S		7	S		7	M		7	J		7	D		
8	L		8	M	CT	8	S		8	L		8	J		8	D		8	D		8	M		8	V		8	L		
9	M		9	J		9	D		9	M		9	V		9	L		9	L		9	J		9	S		9	M		
10	M	HI-LOW	10	V		10	L		10	M	HI-LOW	10	S		10	M		10	M		10	V		10	D		10	M	STRONG	
11	J		11	S		11	M	Armistice	11	J		11	D		11	M		11	M		11	S		11	L		11	J		
12	V		12	D		12	M	STRONG	12	V		12	L		12	J		12	J		12	D		12	M		12	V		
13	S		13	L		13	J		13	S		13	M		13	V		13	V		13	L		13	M	CT	13	S		
14	D		14	M		14	V		14	D		14	M	HI-LOW	14	S		14	S		14	M		14	J		14	D		
15	L		15	M	STRONG	15	S		15	L		15	J		15	D		15	D		15	M		15	V		15	L		
16	M		16	J		16	D		16	M		16	V		16	L		16	L		16	J		16	S		16	M		
17	M	CT	17	V		17	L		17	M	CT	17	S		17	M		17	M		17	V		17	D		17	M	HI-LOW	
18	J		18	S		18	M		18	J		18	D		18	M		18	M		18	S		18	L		18	J		
19	V		19	D		19	M	HI-LOW	19	V		19	L		19	J		19	J		19	D		19	M		19	V		
20	S		20	L		20	J		20	S		20	M		20	V		20	V		20	L		20	M	STRONG	20	S		
21	D		21	M		21	V		21	D		21	M	CT	21	S		21	S		21	M		21	J		21	D		
22	L		22	M	HI-LOW	22	S		22	L		22	J		22	D		22	D		22	M	CT	22	V		22	L		
23	M		23	J		23	D		23	M		23	V		23	L		23	L		23	J		23	S		23	M		
24	M	STRONG	24	V		24	L		24	M		24	S		24	M		24	M		24	V		24	D		24	M	CT	
25	J		25	S		25	M		25	J		25	D		25	M	CT	25	M	STRONG	25	S		25	L	Pentecote	25	J		
26	V		26	D		26	M	CT	26	V		26	L		26	J		26	J		26	D		26	M		26	V		
27	S		27	L		27	J		27	S		27	M		27	V		27	V		27	L		27	M	HI-LOW	27	S		
28	D		28	M		28	V		28	D		28	M	STRONG	28	S		28	S		28	M		28	J		28	D		
29	L		29	M		29	S		29	L		29	J					29	D		29	M	STRONG	29	V		29	L		
30	M		30	J		30	D		30	M		30	V					30	L		30	J		30	S		30	M		
			31	V					31	M		31	S					31	M					31	D		juil. 2026			
			CIRCUIT TRAINING												STRONG NATION											1	M	STRONG		
			TBC HI-LOW																								2	J		
																												3	V	

CIRCUIT TRAINING

TBC HI-LOW

STRONG NATION