

Calendrier d'entraînement

Avril 2022

| dimanche | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
|---|---|--|---|--|---|--|
| | | | | |  1 Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin. |  2 Une belle marche en forêt avec la famille |
| 3 Repos d'entraînement, mais penser à des activités légères sans écran en famille : jeux de société, bricolage, peinture, casse-tête, construire un fort avec les coussins de la maison, etc. |  4 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes | 5  6 Introduire 2 pauses actives de 5 minutes au travail : 1 l'avant-midi et 1 l'après-midi (Faire le tour de l'étage, monter-descendre l'escalier, balayer le salon si télétravail, s'étirer, etc) |  7 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes |  8 Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin. |  9 Organiser une course à relais en famille. | |
| 10 Repos d'entraînement, mais penser à des activités légères sans écran en famille : jeux de société, bricolage, peinture, casse-tête, construire un fort avec les coussins de la maison, etc. |  11 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes | 12  13 Introduire 2 pauses actives de 5 minutes au travail : 1 l'avant-midi et 1 l'après-midi (Faire le tour de l'étage, monter-descendre l'escalier, balayer le salon si télétravail, s'étirer, etc) |  14 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes |  15 Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin. |  16 Repos d'entraînement, mais penser à des activités légères sans écran en famille : jeux de société, bricolage, peinture, casse-tête, construire un fort avec les coussins de la maison, etc. | |
| 17 Repos d'entraînement, mais penser à des activités légères sans écran en famille : jeux de société, bricolage, peinture, casse-tête, construire un fort avec les coussins de la maison, etc. |  18 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes | 19  20 Introduire 2 pauses actives de 5 minutes au travail : 1 l'avant-midi et 1 l'après-midi (Faire le tour de l'étage, monter-descendre l'escalier, balayer le salon si télétravail, s'étirer, etc) |  21 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes |  22 Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin. |  23 Essayer un nouveau sport. Pourquoi ne pas tenter l'escalade? | |
| 24 Repos d'entraînement, mais penser à des activités légères sans écran en famille : jeux de société, bricolage, peinture, casse-tête, construire un fort avec les coussins de la maison, etc. |  25 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes | 26  27 Introduire 2 pauses actives de 5 minutes au travail : 1 l'avant-midi et 1 l'après-midi (Faire le tour de l'étage, monter-descendre l'escalier, balayer le salon si télétravail, s'étirer, etc) |  28 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes |  29 Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin. |  30 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes | |
| | | | | | | |