























Calendrier d'entraînement

Juin 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
			 1 Maintenir les pauses actives au travail et aller marcher sur l'heure du dîner.	 2 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	 3 Aller en vélo au travail si possible ou aller marcher sur l'heure du dîner. Profitez-en pour écouter un bon podcast, afin d'apprendre sur un sujet qui vous passionne.	 4 Randonnée pédestre en montagne.
5 Repos d'entraînement, mais penser à des activités légères sans écran en famille : jeux de société, bricolage, peinture, casse-fête, construire un fort avec les coussins de la maison, etc.	 6 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	7  8 Maintenir les pauses actives au travail et aller marcher sur l'heure du dîner.	 9 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	 10 Aller en vélo au travail si possible ou aller marcher sur l'heure du dîner. Profitez-en pour écouter un bon podcast, afin d'apprendre sur un sujet qui vous passionne.	 11 Randonnée à vélo en famille, préparer un pique-nique.	
12 Repos d'entraînement, mais penser à des activités légères sans écran en famille : jeux de société, bricolage, peinture, casse-fête, construire un fort avec les coussins de la maison, etc.	 13 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	14  15 Maintenir les pauses actives au travail et aller marcher sur l'heure du dîner.	 16 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	 17 Aller en vélo au travail si possible ou aller marcher sur l'heure du dîner. Profitez-en pour écouter un bon podcast, afin d'apprendre sur un sujet qui vous passionne.	 18 Fin de semaine de camping.	
19 Fin de semaine en camping.	 20 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	21  22 Maintenir les pauses actives au travail et aller marcher sur l'heure du dîner.	 23 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	 24 Aller en vélo au travail si possible ou aller marcher sur l'heure du dîner. Profitez-en pour écouter un bon podcast, afin d'apprendre sur un sujet qui vous passionne.	 25 Une sortie en canot ou kayak.	
26 Repos d'entraînement, mais penser à des activités légères sans écran en famille : jeux de société, bricolage, peinture, casse-fête, construire un fort avec les coussins de la maison, etc.	 27 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	28  29 Maintenir les pauses actives au travail et aller marcher sur l'heure du dîner.	 30 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.			