
























Calendrier d'entraînement

Octobre 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
						 1 Essayer un parc dans un autre quartier
 2 Aller marcher en découvrant de la nouvelle musique ou un podcast	 3 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	4	 5 Profiter des fins de journée ensoleillée pour profiter de l'extérieur	 6 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	7	 8 Faire une randonnée en famille dans une nouvelle montagne
 9 Aller marcher en découvrant de la nouvelle musique ou un podcast	 10 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	11	 12 Profiter des fins de journée ensoleillée pour profiter de l'extérieur	 13 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	14	 15 Ramasser des feuilles sur le terrain
 16 Aller marcher en découvrant de la nouvelle musique ou un podcast	 17 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	18	 19 Profiter des fins de journée ensoleillée pour profiter de l'extérieur	 20 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	21	 22 Aller marcher près d'un cours d'eau
 23 Aller marcher en découvrant de la nouvelle musique ou un podcast	 24 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	25	 26 Profiter des fins de journée ensoleillée pour profiter de l'extérieur	 27 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	28	 29 Se promener dans les rues pour voir des décorations d'Halloween
 30 Aller marcher en découvrant de la nouvelle musique ou un podcast	 31 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes					