





















Calendrier d'entraînement

Septembre 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
				1	2	3  Organiser une tournoi de soccer, baseball, basket, tennis en famille
4  Prendre le temps de faire une séance d'étirement, de mobilité, un cours de yoga ou de la méditation	5  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	6	7  Prendre une pause active à toutes les heures : faire des squats, marcher jusqu'au bout du corridor, aller se chercher un verre d'eau, sortir quelques minutes à l'extérieur	8  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	9	10  Aller visiter une ferme ou une ferme
11  Prendre le temps de faire une séance d'étirement, de mobilité, un cours de yoga ou de la méditation	12  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	13	14  Prendre une pause active à toutes les heures : faire des squats, marcher jusqu'au bout du corridor, aller se chercher un verre d'eau, sortir quelques minutes à l'extérieur	15  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	16	17  Aller aux pommes
18  Prendre le temps de faire une séance d'étirement, de mobilité, un cours de yoga ou de la méditation	19  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	20	21  Prendre une pause active à toutes les heures : faire des squats, marcher jusqu'au bout du corridor, aller se chercher un verre d'eau, sortir quelques minutes à l'extérieur	22  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	23	24  Se promener en forêt pour voir les couleurs dans les arbres
25  Prendre le temps de faire une séance d'étirement, de mobilité, un cours de yoga ou de la méditation	26  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	27	28  Prendre une pause active à toutes les heures : faire des squats, marcher jusqu'au bout du corridor, aller se chercher un verre d'eau, sortir quelques minutes à l'extérieur	 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	30	