






















Calendrier d'entraînement

Mai 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
1 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.	2  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	3	4  Participer à un cours de groupe et 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.)	5  Marche à l'extérieur suivi de l'entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	6  Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin.	7  Rassembler les voisins pour un sport d'équipe? Hockey, badminton, soccer, basketball ...
8 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.	9  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	10	11  Participer à un cours de groupe et 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.)	12  Marche à l'extérieur suivi de l'entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	13  Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin.	14  Sortie à la piscine, faire quelques longueurs ou simplement patauger pour les plus jeunes!
15 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.	16  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	17	18  Participer à un cours de groupe et 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.)	19  Marche à l'extérieur suivi de l'entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	20  Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin.	21  Inviter un couple d'amis pour une activité extérieure.
22 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.	23  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	24	25  Participer à un cours de groupe et 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.)	26  Marche à l'extérieur suivi de l'entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	27  Déplacement actif dans la journée : petites commissions, aller chercher le courrier, aller au travail à pied ou se stationner plus loin.	28  Journée au parc en plein air, préparer un pique-nique!
29 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.	30  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes.	31				