






















Calendrier d'entraînement

Avril 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	1	2	3  Essayer de se stationner plus loin de son travail pour accumuler un moment actif ou aller porter les enfants à pied au camp de jour.	4  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	5	6  Aller passer une journée à la plage et en profiter pour faire une promenade et ramasser des coquillages.
7  Aller jouer dans un nouveau parc dans un autre quartier.	8  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	9	10  Essayer de se stationner plus loin de son travail pour accumuler un moment actif ou aller porter les enfants à pied au camp de jour.	11  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	12	13  Laver les voitures en famille.
14  Faire une promenade à vélo ou à trottinette.	15  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	16	17  Essayer de se stationner plus loin de son travail pour accumuler un moment actif ou aller porter les enfants à pied au camp de jour.	18  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	19	20  Faire un kiosque de limonade et à chaque client faire 10 squats.
21  Aller jouer dans un nouveau parc dans un autre quartier.	22  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	23	24  Essayer de se stationner plus loin de son travail pour accumuler un moment actif ou aller porter les enfants à pied au camp de jour.	25  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	26	27  Profiter des derniers moments avant la rentrée pour aller faire une randonnée.
28  Faire une promenade à vélo ou à trottinette.	29  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	30	31  Essayer de se stationner plus loin de son travail pour accumuler un moment actif ou aller porter les enfants à pied au camp de jour.			