

Ces 2 programmes restent « une proposition », à toi de choisir celui qui te correspond et de l'adapter si besoin à tes capacités, la forme du moment et le contexte.

Programme classique (pratique physique occasionnelle)

JOURS	A faire	Liens vidéo
Jour 1 : 28/03	Circuit training N1 : réaliser les 6 premiers exercices	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 2 : 29/03	Circuit étirements N1 : séance complète	https://youtu.be/e8H788W3l_g
Jour 3 : 30/03	Circuit training N1 : réaliser les 6 premiers exercices	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 4 : 31/03	repos	
Jour 5 : 01/04	Circuit training N1 : réaliser les 9 premiers exercices	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 6 : 02/04	Circuit étirements N1 : séance complète	https://youtu.be/e8H788W3l_g
Jour 7 : 03/04	Circuit training N1 : réaliser les 9 premiers exercices	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 8 : 04/04	repos	
Jour 9 : 05/04	Circuit training N1 : des 9 premiers exercices à la séance complète...au choix	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 10 : 06/04	Circuit étirements N1 : séance complète	https://youtu.be/e8H788W3l_g
Jour 11 : 07/04	Circuit training N1 : des 9 premiers exercices à la séance complète...au choix	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 12 : 08/04	repos	
Suite à venir ...		

Programme sportif (pratique physique régulière)

JOURS	A faire	Liens vidéo
Jour 1 : 28/03	Circuit training N1 : réaliser la séance complète	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 2 : 29/03	Circuit étirements N1 : séance complète	https://youtu.be/e8H788W3l_g
Jour 3 : 30/03	Circuit training N1 : réaliser la séance complète	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 4 : 31/03	Circuit training N1 : réaliser la séance complète+ pause 5 min + les 3 premiers exos	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 5 : 01/04	Circuit étirements N1 : séance complète	https://youtu.be/e8H788W3l_g
Jour 6 : 02/04	Circuit training N1 : réaliser la séance complète+ pause 5 min + les 3 premiers exos	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 7 : 03/04	repos	
Jour 8 : 04/04	Circuit training N1 : réaliser la séance complète + pause 5 min + refaire 3 à 6 exos au choix	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 9 : 05/04	Circuit étirements N1 : séance complète	https://youtu.be/e8H788W3l_g
Jour 10 : 06/04	Circuit training N1 : réaliser la séance complète + pause 5 min + refaire 3 à 6 exos au choix	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 11 : 07/04	Circuit training N1 : réaliser la séance complète + pause 5 min + refaire 3 à 6 exos au choix	https://youtu.be/Tojtcn--uac
Jour 12 : 08/04	Circuit étirements N1 : séance complète	https://youtu.be/e8H788W3l_g
Suite à venir ...		