**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 … |