**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 13 : 09/04 | Circuit training **N2** : **réaliser les 9 premiers exercices** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 14 : 10/04 | Circuit étirements **N2** : **séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 15 : 11/04 | Circuit training **N2** : **réaliser les 9 premiers exercices** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 16 : 12/04 | Circuit étirements **N2** : **séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 17 : 13/04 | Circuit training **N2** : **des 9 premiers exercices à la séance complète…au choix** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 18 : 14/04 | Circuit étirements **N2** : **séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 19 : 15/04 | **repos** |  |
| Jour 20 : 16/04 | Circuit training **N2** : **des 9 premiers exercices à la séance complète…au choix** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 21 : 17/04 | Circuit étirements **N2** : **séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 22 : 18/04 | Circuit training **N2** : **des 9 premiers exercices à la séance complète…au choix** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 23 : 19/04 | Circuit étirements **N2** : **séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 24 : 20/04 | Circuit training **N2** : **séance complète** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Suite à venir … |

**Programme sportif (pratique physique régulière)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JOURS** | **A faire** | **Liens vidéo** |
| Jour 13 : 09/04 | Circuit training **N2** : réaliser la **séance complète + pause 5 min + les 3 premiers exos** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 14 : 10/04 | **repos** |  |
| Jour 15 : 11/04 | Circuit training **N2** : réaliser la **séance complète + pause 5 min + les 3 premiers exos** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 16 : 12/04 | Circuit étirements N2 : **séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 17 : 13/04 | Circuit training **N2** : réaliser la **séance complète + pause 5 min + refaire 3 à 6 exos au choix** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 18 : 14/04 | Circuit étirements N2 : **séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 19 : 15/04 | Circuit training **N2** : réaliser la **séance complète + pause 5 min + refaire 3 à 6 exos au choix** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 20 : 16/04 | Circuit étirements N2 : **séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 21 : 17/04 | **repos** |  |
| Jour 22 : 18/04 | Circuit training **N2** : réaliser la **séance complète + pause 5 min + refaire 3 à 9 exos au choix** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Jour 23 : 19/04 | **Circuit étirements N2 : séance complète** | <https://youtu.be/8ClPS8XjpSA> |
| Jour 24 : 20/04 | Circuit training **N2** : **réaliser la séance complète + pause 5 min + refaire 3 à 12 exos au choix** | <https://youtu.be/Py6Uo5clw1E> |
| Suite à venir … |