

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/8CIPS8XjpSA
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/8CIPS8XjpSA
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/8CIPS8XjpSA
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/8CIPS8XjpSA
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/8CIPS8XjpSA
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/8CIPS8XjpSA
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/8CIPS8XjpSA
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/8CIPS8XjpSA
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/8CIPS8XjpSA
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 ...		