



Cadran de L'Activité Physique

entraînement fonctionnel quotidien intense, adapté pour, comme exemple, les militaires

Entraînements avancés, de 60-90 min, 6x/semaine

5 entraînements de 45-60 min./semaine + 1 hre marche quotidienne

Entraînement en salle de Gym, 4x/semaine + Randonnée les weekends

3 entraînements de 45-60 min./semaine + marche quotidienne

Stationner l'auto un peu plus loin, pour marcher plus

Prendre l'escalier, au lieu de l'ascenseur

10 min. d'entraînement, au côté du lit, dès le lever

Un entraînement léger, de 30 min., 3x/semaine

3 entraînements de 30 min./semaine + 20 min. de marche/jour

