



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

