

## Planning d'activité physique EPASC

Semaine du 18 au 20 mai

	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
Acitivité 1	<p><b>Renforcement global #4</b> Effectuez "l'échauffement", puis "l'épisode 7" en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous. <a href="https://www.crr-suva.ch/clinique-readaptation/move-home-836.html">https://www.crr-suva.ch/clinique-readaptation/move-home-836.html</a></p>	<p><b>Condition physique</b> <b>Application "Nike training"</b> Dans l'onglet "Programmes" continuez l'objectif choisis la semaine passée parmi:"s'affiner" ou "poids de corps uniquement" et poursuivez ce programme sur plusieurs semaines.</p>	<p><b>Endurance</b> <b>Application "Commencer à courir":</b> Terminez l'objectif que vous vous êtes fixé en semaine 5.</p>	Congé	Congé
Activité 2	<p><b>Endurance</b> <b>Application "Commencer à courir":</b> Terminez l'objectif que vous vous êtes fixé en semaine 5.</p>	<p><b>Sophrologie</b> Choisissez parmi les différents exercices proposés durant les 6 premières semaines celui qui vous convient le mieux et détendez-vous en le réalisant.</p>	<p><b>Yoga</b> <b>Application "Nike Training":</b> Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entrainement "mobilité" et effectuez l'entrainement "Récupération du coureur" pour débutant (9min).</p>	Congé	Congé
P.S.	<p>Je vous conseil de planifier ces activités l'une le matin et l'autre l'après-midi afin de répartir ces pauses actives durant votre temps de travail. L'activité physique diminue le taux de stress, améliore les capacités de mémorisation et agit de manière positive sur votre moral. <b>Les exercices de sophrologie et de relaxation sont plus efficaces si vous les répétez régulièrement.</b></p>				

Johann Delasoie