

CALENDRIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE JUIN SOYEZ ACTIF



Suivez les activités quotidiennes saines ci-dessous pour donner un coup de fouet à votre journée. Réalisez les activités santé de la journée pour avoir de l'énergie et te sentir bien. Accomplis-les avec ta classe, ta famille ou tes amis ou fais-les seul.



1
Soyez actif ce mois-ci.
Fixez-vous un objectif et suivez vos progrès.

2
Essaie une nouvelle activité de mise en forme sur YouTube!

3
Réunissez quelques amis et jouez à la tague.

4
Planifie un repas cette semaine, puis prépare-le ou aide à le préparer.



5
Essayez de méditer. Mettez de la musique calme ou utilisez une application.

6
Essayez de faire des fentes pendant 2 minutes.

7
Fais une promenade plein air. Invite un ami t'accompagner!

8
Mettez votre musique préférée et dansez pendant 15 minutes.

9
Affronte un ami dans un concours de pompes. Combien peux-tu en faire?

10
Avec un ami, tirez à tour de rôle à pile ou face. Si c'est face, faites 5 pompes ou dips. Si c'est pile, faites 10 flexions ou des élévations de mollets debout.

11
Notez vos heures de sommeil ce soir, essayez de dormir 8 à 10 heures.

12
Essaie le yoga!
Trouve une classe ou une vidéo sur YouTube et concentre-toi sur ta respiration.

13
Essayez la planche pendant 30 secondes

14
Fais une marche. J'ai marché pendant [] minutes.

15
Lancez un dé. Pour les nombres pairs, faites des redressements assis, pour les nombres impairs, faites des genoux hauts.

16
Défi de s'asseoir sur un mur:
Placez votre dos contre un mur et vos genoux à 90 degrés. Essayez de tenir cette position pendant une minute.



17
Cherchez et essayez le Bring Sally Up Squat Challenge de Tabata.

18
Débranche un peu... éteins tes écrans au moins une heure avant d'aller au lit.

19
Prends 10 inspirations profondes avant de te coucher (ou si tu as besoin de te détendre).

20
Réglez un minuteur sur une minute et faites des exercices de grimpeurs.

21
Allez vous promener et explorez un nouveau chemin ou sentier.



22
Décomposez votre étude - faites des pauses actives. Étirez-vous, faites des squats ou des sauts étoiles.

23
Défiez un ami! Combien de redressements assis pouvez-vous faire?

24
Faites une pause dans vos études, réunissez quelques amis et devenez actif.

25
Prends 10 minutes pour t'étirer.

26
Éteins ton téléphone et va dehors. Assieds-toi ou promène-toi pendant 30 minutes en prêtant attention au monde qui t'entoure.

27
Faites 3 séries de squats pendant 30 secondes chacune.

28
Au lieu de vous faire conduire, marchez, courez ou faites du vélo aujourd'hui.

29
Faites de l'exercice pendant les pauses publicitaires.
Courez sur place, faites des redressements assis ou des abdominaux.

30
Défiez un ami dans un concours de planche. Essayez de tenir au moins 30 secondes.

