JOURNAL DES EXERCICES

 [www.clubnutrichoix.com](http://www.clubnutrichoix.com) info@clubnutrichoix.com Tel : 514-378-3622

Objectif graduel : faire au **minimum 150 minutes par semaine** de cardio modéré à intense (marche rapide, course, danse, exercices…)

Il est recommandé de faire des exercices de renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine

Du confort de chez vous, profitez des séances d’exercices en ligne **ACTIV+** au moins 2x 45 minutes par semaine : cardio, renforcement musculaire, étirements / yoga… (total de 90 minutes par semaine)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | **Minutes totales / semaine**  |
| ExercicesDurée (min) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Exercices Durée (min) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Exercices Durée (min) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Exercices Durée (min) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Exercices Durée (min) |  |  |  |  |  |  |  |  |

Pour plus d’informations sur les recommandations de l’exercice, visitez le site web de la société canadienne de la physiologie de l’exercice (SCPE) [www.csep.ca](http://www.csep.ca)