

Initiatives en matière de conditionnement physique - AF 2019-2020

Avril – À fond! – brève séance d'endurance musculaire à la fin d'une séance de conditionnement physique de groupe ou individuelle

Mai – Défi podomètre – des équipes de cinq personnes comptent leur pas au moyen de podomètres ou d'autres applications de suivi de la condition physique

Juin-juillet – Défi 60 jours de pompes – augmentez le nombre de pompes que vous pouvez exécuter

Août – Programme d'entraînement en vue de l'évaluation FORCE – améliorez vos résultats à l'Évaluation FORCE

Sept. – course préparatoire de 5km – apprenez à courir 5 k, ou améliorez votre chrono

Oct. – HIIT – Entraînement par intervalles à haute intensité

Nov. – La course d'un bout à l'autre du Canada – des équipes de 10 personnes parcourront des kilomètres pour participer à diverses activités d'endurance et d'aérobie

Déc. – Programme d'entraînement sans équipement Cphysd.ca – améliorez ou gardez la forme sans équipement

Janv. – Brûleur de calories – brûlez les calories en trop avec ce défi de 30 jours

Févr. – Posséder la FORCE – effectuez 15 des 25 entraînements pour obtenir un t-shirt haute performance

Mars – Défi fruits et légumes – des équipes de quatre personnes suivront leur consommation quotidienne de fruits et légumes