



powered by

navigate°

Activité

Passez à l'action grâce à des objectifs intermédiaires et travaillez en vue d'atteindre de formidables résultats

Si vous commencez tout juste à vous entraîner ou si votre routine s'est stabilisée, il peut être difficile de passer à l'étape suivante. Un bon moyen de vous motiver consiste à fixer des objectifs intermédiaires qui vous mèneront à un objectif plus important. Utilisez ce document pour fixer vos objectifs et suivez votre progrès jusqu'à ce que vous atteigniez 10 000 pas par jour ou 150 minutes d'activité chaque semaine.

Objectif de la semaine : _____ pas/
minutes d'activité

Pas/minutes d'activité de la semaine 1 : _____

Objectif semaine 2 : _____ pas/minutes
d'activité

Pas/minutes d'activité de la semaine 2 : _____

Objectif semaine 3 : _____ pas/minutes d'activité

Pas/minutes d'activité de la semaine 3 : _____

Objectif semaine 4 : _____ pas/minutes d'activité

Pas/minutes d'activité de la semaine 4 : _____

Restez motivé!

Ne baissez pas les bras si vous n'atteigniez pas vos objectifs de départ.

Restructurez et ajustez votre plan, et continuez à travailler en vue de profiter des bienfaits d'une activité continue.