**Application de ta démarche personnelle**

* Tu dois exécuter un minimum d’un entrainement cardiovasculaire et d’un entrainement musculaire par semaine à l’extérieur du cours.
* Pour chaque entrainement musculaire, tu dois filmer une série par exercice et ensuite faire un montage en un seul lien YouTube.
* Pour chaque entrainement cardiovasculaire, tu dois utiliser une application mobile et ensuite déposer une capture d’écran du compte rendu. Si tu utilises un appareil cardiovasculaire, tu dois prendre une photo du tableau de bord à la fin de l’entrainement.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaines** | **Lien Youtube des entrainements musculaires**  **(1 série par exercice)** | **Captures d’écran des entrainements cardiovasculaires et/ou photo du tableau de bord de l’appareil**  **(Date et durée)** | **Commentaires**  Ajustement à faire, progression ? |
| **9**  (28 oct. au 3 nov.) | J’étais présent à votre cours du vendredi de 10h – 12h AM | Le lien avec les informations de mon entrainement cardiovasculaire se trouve [ici](https://github.com/Raaphe/Projet_Entrainemnt_Personnel/blob/d8eca57c706fc5550c4612fe7bf45b2a214b8ba2/Week_9/cardio.md) | NA |
| **10**  (4 au 10 nov.) | <https://youtu.be/FcueBYQzcSE> | Le lien avec les informations de mon entrainement cardiovasculaire se trouve [ici](https://github.com/Raaphe/Projet_Entrainemnt_Personnel/blob/main/Week_10/cardio.md) | NA |
| **11**  (11 au 17 nov.) | <https://youtu.be/RpybMUdVcp0> | NA | Tombé malade pendant la fin de semaine + mal organisé pas complété la partie cardio. |
| **12**  (18 au 24 nov.) | <https://youtu.be/uFuDh6Qd0c4> | Le lien avec les informations de mon entrainement cardiovasculaire se trouve [ici](https://github.com/Raaphe/Projet_Entrainemnt_Personnel/blob/a9862e89da3f70224c5d5bd825c4cfc068438d00/Week_12/cardio.md) | NA |
| **13**  (25 nov. au 1er déc.) | <https://youtu.be/-n0luiTOGfA> | Le lien avec les informations de mon entrainement cardiovasculaire se trouve [ici](https://github.com/Raaphe/Projet_Entrainemnt_Personnel/blob/b08db82dde26535ac1b5f5356f12f11ea3c6193c/Week_13/cardio.md) | NA |
| **14**  (2 au 8 déc.) |  |  |  |

**Remise : chaque semaine sur LÉA**