

Activités physique proposées en phase III, en Fonction du temps que l'on dispose				
Rappel: au moins 30 mn par jour ou 3 h par semaine répartis	Durée			
Durée	Moins de 30 mn	30 mn à 1 h	1 à 2 h	Plus de 2 h
Lieu préférentiel	En salle ou chez soi	En extérieur	En extérieur	En extérieur
Activités proposées pensez à boire et à vous alimenter	Marche 5 à 8 km/h	Natation, 3 x 25 m	Randonnée pédestre 5Km, dénivelé inférieur à 50 m	Golf 18 trous, sans assistance électrique
	Gymnastique en appartement	Marche, 3 km	Randonnée cycliste, 15 Km, dénivelé inférieur à 50 m	Randonnée pédestre 10 à 15 km, dénivelé inférieur à 150 m
	Vélo d'appartement	Danse (rock, samba, etc...)	Ski de fond, 2 km, dénivelé inférieur à 50 m	Randonnée cycliste, 30 Km, dénivelé inférieur à 150 m
	Aviron en appartement	VTT, 2 Km, dénivelé inférieur à 20 m	Marche nordique, 5Km, dénivelé inférieur à 50 m	Parcours raquette 3 Km, dénivelé inférieur à 100 m
Pour les activités en extérieur, prenez votre téléphone portable avec une batterie complémentaire chargée, un sifflet, un "encas", de l'eau potable, votre NATISPRAY, une lampe électrique, une couverture de survie				
Pour les activités en extérieur, Charger sur votre téléphone portable le site : https://www.visorando.com/ ce site vous permettra de réaliser une géolocalisation mais aussi de choisir en France des randonnées.				