

CALENDRIER DE L'APRÈS

31.

23

7.

4.

5.

18.

4.

20.

9.

11.

2.

25.

8.

12.

21

DÉMARREZ L'ANNÉE
DU BON PIED !





31 jours



Bonjour ! Et bonne année 2026 !

Bienvenue dans mon premier Calendrier de l'Après. Je sais que c'est une période où tout le monde cherche à aller bien, à combattre la mini déprime saisonnière, à initier des changements positifs, à tester ce qui pourrait lui convenir de mieux.

Alors voici 31 jours de motivation, de bonnes ondes healthy et sportives, de partages, de convivialité. Parce qu'aller bien ce n'est pas QUE faire du sport ni QUE manger des légumes. C'est aussi voir ses amis, dormir, se masser, prendre la lumière du jour, boire de l'eau...

Bref : Un jour de Janvier, une inspiration variée.

Bien sûr, je vous fais la part belle à la musculation et au fractionné. Arriverez-vous à résister et à ne pas "ouvrir" toutes les cases dès le premier jour ? 😂

La vie saine s'apprécie dans la modération et la régularité. **Amusez-vous bien !!**

Lucile

Semaine 1

Lundi

- **Sport** : Musculation LOURDE ([cliquer ici](#)).
- **Bien-être** : S'écrire une lettre de bonne année à soi-même

Mardi

- **Sport** : Renforcement spécifique
- **Bien-être** : Arrêter le café ou le thé après 11h du matin

Mercredi

- **Sport** : Cardio fractionné 30 minutes - Listen & Go

Echauffement 15 min + 30s rapide - 30s récup + 1 min rapide - 1 min récup + 2 min rapides - 2 min récup + 3 min rapides - 3 min récup + 2 min rapides - 2 min récup + 1 min rapide - 1 min récup + 30s rapide - 30s récup + 10 min retour au calme

- **Bien-être** : Massage des jambes à l'huile d'arnica

Jeudi

- **Sport** : Monter 5 étages d'escalier dans la journée
- **Bien-être** : Mettre une alarme toutes les 50 min : et se lever 10 min. À faire tout au long de la journée !

Vendredi

- **Sport** : Cardio croisé 20 min ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Préparer un diner végétarien avec au moins 4 légumes dedans

Par exemple : houmous avec bâtonnets de carotte, salade de chou rouge, potimarron farcis avec du chou kale

Samedi

- **Sport** : Étirements le matin au saut du lit ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Organiser une soirée sans alcool avec des amis

Dimanche

- **Sport** : Marcher 30 min dehors à la lumière du jour
- **Bien-être** : Trouver 20 objets à donner, et les amener à un lieu de don

Semaine 2

Lundi

- **Sport** : Musculation LOURDE ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Danser dans son salon sur vos 3 chansons préférées

Mardi

- **Sport** : Renforcement spécifique
- **Bien-être** : Apporter votre gourde d'eau avec électrolytes au travail

Mercredi

- **Sport** : Cardio fractionné 30 minutes - Listen & Go

Echauffement 15 min + 30s rapide - 30s récup + 1 min rapide - 1 min récup + 2 min rapides - 2 min récup + 3 min rapides - 3 min récup + 2 min rapides - 2 min récup + 1 min rapide - 1 min récup + 30s rapide - 30s récup + 10 min retour au calme

- **Bien-être** : Masser vos pieds avec une balle de tennis

Jeudi

- **Sport** : Pilates ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Marcher 7000 pas (5km dans la journée)

Vendredi

- **Sport** : Cardio croisé 20 min ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Faire une soupe de pois cassés

Samedi

- **Sport** : Stretching long et auto-massage ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Faire poser un masque capillaire 10min

Dimanche

- **Sport** : Faire du sport avec un ami/famille et se mettre à son rythme
- **Bien-être** : Faire sa pâte à crêpe 100% maison, et manger des crêpes sucrées au goûter

Semaine 3

Lundi

- **Sport** : Musculation LOURDE ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Manger 2 fruits par jour pendant toute la semaine

Mardi

- **Sport** : Renforcement spécifique
- **Bien-être** : Téléphoner 10 min à une personne que vous n'avez pas vu depuis longtemps

Mercredi

- **Sport** : Cardio fractionné 30 minutes - Listen & Go

Echauffement 15 min + 30s rapide - 30s récup + 1 min rapide - 1 min récup + 2 min rapides - 2 min récup + 3 min rapides - 3 min récup + 2 min rapides - 2 min récup + 1 min rapide - 1 min récup + 30s rapide - 30s récup + 10 min retour au calme

- **Bien-être** : Massage ventre plat ([cliquer ici](#))

Jeudi

- **Sport** : Abdos hypopressifs ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Se coucher 1h plus tôt que d'habitude

Vendredi

- **Sport** : Cardio croisé ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Lire 50 pages d'un livre roman / fiction

Samedi

- **Sport** : Prendre un cours de Yoga 1h dans un studio (si possible)
- **Bien-être** : Inviter des amis / proches à déjeuner dimanche

Dimanche

- **Sport** : 45 min de marche ou vélo ou running dehors à la lumière du jour. Peu importe la météo.
- **Bien-être** : Tester les choux de Bruxelles grillés au four avec une sauce tahini et parsemés de grenade fraîche.

Semaine 4

Lundi

- **Sport** : Musculation LOURDE ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Faire 10 minutes de méditation

Mardi

- **Sport** : Renforcement spécifique
- **Bien-être** : Faire un bain de pieds chaud et mettre de la crème pour les pieds

Mercredi

- **Sport** : Cardio fractionné 30 minutes - Listen & Go

Echauffement 15 min + 30s rapide - 30s récup + 1 min rapide - 1 min récup + 2 min rapides - 2 min récup + 3 min rapides - 3 min récup + 2 min rapides - 2 min récup + 1 min rapide - 1 min récup + 30s rapide - 30s récup + 10 min retour au calme

- **Bien-être** : Auto-massage du crâne et des mâchoires

Jeudi

- **Sport** : Montez 7 étages dans la journée
- **Bien-être** : Faire une soupe de lentilles au lait de coco

Vendredi

- **Sport** : Cardio croisé (natation, [cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Partager un plateau de fruits de mer avec des amis

Samedi

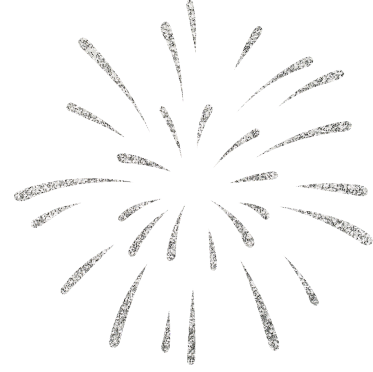
- **Sport** : Étirements anti mal de dos ([cliquer ici](#))
- **Bien-être** : Faire vous un vrai chocolat chaud

Dimanche

- **Sport** : Passer 1h dehors à la lumière du jour : marche / vélo / running...
- **Bien-être** : Relire votre lettre de bonne année à vous même. Et écrire une lettre d'intention pour Février !



Ready ?



Trop dommage, c'est déjà le mois de Février !

Toute l'équipe LW espère que vous avez aimé prendre soin de vous après les fêtes de fin d'année. Qu'avez-vous le plus apprécié ?

Gardez 2 bonnes habitudes de ce calendrier jusqu'au bout de l'hiver. Je parie que vous ne pourrez plus vous en passer ensuite. Ça deviendra votre nouvelle normalité. Et vous pourrez ensuite implémenter d'autres petits changements supplémentaires dans votre vie.

Merci pour votre confiance, et à bientôt pour de nouvelles aventures !

Suivez-nous sur Instagram, Youtube, Newsletter et téléchargez mon application Lucile Woodward !

Lucile