



SOUFFLE ET ENDURANCE

Pour qui ? Pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur condition physique générale ou pour ceux qui souhaitent s'entraîner en vue d'un évènement sportif (marathon, trekking,...)

Durée: De 45mn à 1h30 / **Fréquence :** minimum 2 fois par semaine

Conseils pour s'entraîner efficacement :

- Ne forcez jamais lors des premiers entraînements, vous risqueriez de vous blesser ou de vous décourager rapidement.
- Gardez le dos droit en particulier quand vous utilisez les appareils de musculation
- Etirez-vous à la fin de chaque entraînement

Entraînement cardio :

Comment analyser sa fréquence cardiaque ? Positionnez les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque. 1 mn après le début de votre entraînement la machine va vous demander votre poids et votre âge puis une diode électrique clignotera pour vous indiquer à quelle zone de travail correspond votre fréquence cardiaque. Ajustez la résistance, la pente et votre rythme afin de rester dans la zone de Fréquence cardiaque « Cardio »

- Premiers entraînements à niveau intermédiaire : Pratiquez 2 entraînements de 15mn à 30mn sur 2 appareils de cardio training différents. Augmentez progressivement la durée à chaque entraînement
- Niveau avancé : Pratiquez 2 entraînements de 30 mn sur 2 appareils de cardio training différents en choisissant un programme « Intermittent » ou « Variété »

Renforcement musculaire (facultatif):

Comment choisir votre charge ? Seules les 2 dernières séries doivent vous sembler difficiles

Femmes	Appareil	Groupe musculaire sollicité	N°	Séries / Répétitions / Repos
1	Adductors	Abducteurs	17	3 à 4 séries de 20 répétitions Temps de repos entre chaque série : 30 secondes
2	Abductors	Adducteurs	18	
3	Glute isolator	Fessiers	15	
4	Leg sled seated	Cuisses / Fessiers	13	
5	Abdominal isolator	Abdominaux	20	
6	Pull down	Dorsaux	4	
Hommes	Appareil	Groupe musculaire sollicité	N°	Séries / Répétitions / Repos
1	Incline press	Pectoraux	8	3 à 4 séries de 20 répétitions Temps de repos entre chaque série : 30 secondes
2	Pull down	Dorsaux	4	
3	Shoulder press	Épaules	10	
4	Camber curl	Biceps	1	
5	Leg sled seated	Cuisses	13	
6	Abdominal isolator	Abdominaux	20	

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil à nos coachs sportifs (présents sur le plateau du Lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 17h30 à 19h30).

Si vous souhaitez un programme d'entraînement personnalisé, n'hésitez pas à prendre RDV à l'accueil pour une séance de coaching personnel avec l'un de nos conseillers sportifs (voir tarifs à l'accueil)

Bon entraînement !