


<p>Cycle : Initiation 1 Durée du Cycle : 3 semaines NB séance : 2 par semaine Durée de la séance : 1h00 Public : Débutant ou reprise</p>	<p>SEANCE DE CARDIO TRAINING SUR APPAREILS</p>	<p>Rappel règlement : Chaussures de salle et serviette obligatoires, Tenue de sport propre et adaptée.</p>
	<p>Effectuez les séances en aisance respiratoire. Objectif : Découverte du matériel, apprentissage des mvts des techniques et des méthodes Matériel : Vélo - Elliptique - Tapis de course - Vélo semi...</p>	



1
VELO STANDARD

Echauffement cardio vasculaire et musculaire : 5 minutes (résistance 5 et 70 tour/minute) + 5' avec des petites accélérations de 15 secondes à 80 T/M et 15" à 65 T/M.
Pensez à vous hydrater régulièrement.
Nettoyez le matériel après usage.




2
ELLIPTIQUE

10 minutes avec des petites accélérations après 5'.
Résistance 5, vitesse entre 50 et 60.
Pensez à vous hydrater régulièrement.
Nettoyez le matériel après usage.



3
TAPIS DE COURSE

Mise en garde ! Fixez Obligatoirement le clip de sécurité.
5 minutes de marche vitesse 4 km/h
Petites accélérations jusqu'à trotter entre 7 et 8 km/h.
Pensez à vous hydrater en fin d'exercice.
Nettoyez le matériel après usage.



4
VELO SEMI ALLONGE

Récupération : 5 minutes (résistance 5 et 70 tour/minute) + faire 4 petites accélérations de 10 secondes. 2 accélérations par minute.
Pensez à vous hydrater régulièrement.
Nettoyez le matériel après usage.

Circuit gainage : Enchaînez les six mouvements, récupération 30 sec à la fin du circuit. Effectuez trois passages.



**5 Etirements proposés
5 x 20 secondes par Exercice et par Côté**

