

<p>Cycle : Initiation 3 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>Déroulement : Faire des séances en aisance respiratoire. Objectif : Découverte du matériel, apprentissage des gestions d'effort. Matériel :Rameur - Vélo - Tapis de course - Elliptique</p>	



1

RAMEUR

1er Bloc rameur : 4 x 500 m avec récupération 1 min.
1er 500 Résistance 5. Durée 2 minutes 45
2e 500 Résistance 5. Durée 2 minutes 30
3e 500 Résistance 5. Durée 2 minutes 15
4e 500 Résistance 5. Durée 2 minutes 10



2

VELO STANDARD

2ème Bloc vélo : 5 x 2' - (résistance 5)
2' résistance 5 - T/M 70
2' résistance 7 - T/M 80
2' résistance 8 - T/M 85
2' résistance 9 - T/M 90
2' résistance 5 T/M 100


Nettoyez le matériel après usage.



3

TAPIS DE COURSE

3ème bloc Tapis de course : Mise en garde ! Fixez Obligatoirement le clip de sécurité.
5 minutes trotter à 6 km/h
5 minutes alternez course et marche 9 et 7 km/h.
Pensez à vous hydrater.
Nettoyez le matériel après usage.

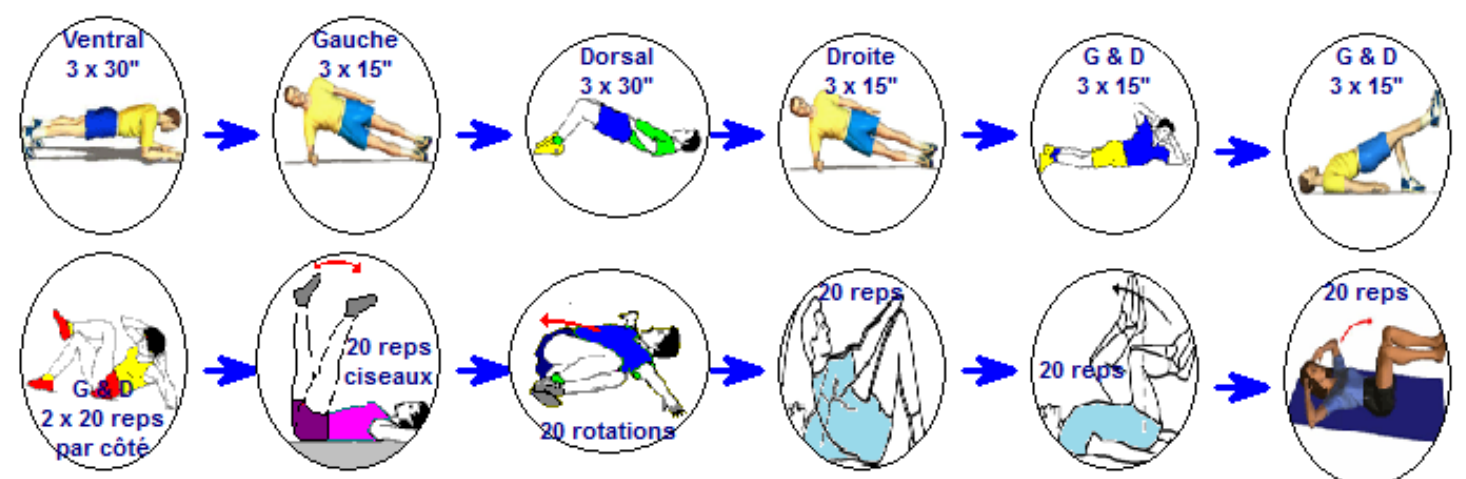


4

ELLIPTIQUE

4ème Bloc : 10 minutes avec des petites accélérations après 5' utilisez le programme Arm Blaster
Résistance 5, vitesse entre 50 et 60.
Pensez à vous hydrater régulièrement.
Nettoyez le matériel après usage.

Circuit gainage Abdos : 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**

