



ACTIVITES PHYSIQUES

Séance

- Temps idéal: 30 min par jour ou 3h30 par semaine
- Séance idéale: 5 minutes de musculation, 20 minutes de cardio, 5 min d'assouplissement
- Lors d'une séance: transpirer et être essoufflé ++
- Il est utile de porter une montre avec une mesure de son rythme cardiaque afin de ne pas dépasser 75% de sa fréquence cardiaque maximum (calcul: $220 - \text{âge}$)

Cardio Training

- 2h30 maximum par semaine
- Séance de 30 à 60 minutes idéalement, 20 min minimum, transpirer ++
- Ex de séance de 30 minutes: 5 minutes de marche rapide, 20 minutes de course en variant la vitesse, et 5 minutes de marche rapide
- Sports les plus efficaces: jogging, corde à sauter, boxe
- Le jogging doit se pratiquer idéalement à 8km/h pour être le plus bénéfique
- Se pratique plutôt le matin

Musculation

- 2 à 3 séances par semaine
- Charger lourd, faire peu de répétitions, viser l'échec (c'est à dire le moment où la dernière répétition est presque impossible)
- Régularité ++
- 48h de repos entre chaque séance
- Se pratique plutôt le soir

Etirements

Avant et après une séance

Tenir chaque étirement 10 secondes minimum, 30 sec à 1 min idéalement

- 2 séances de 30 minutes par semaine d'assouplissement