

SEANCE B

Tenue de Sport, chaussures de salle, serviette, bouteille d'eau.
Boire avant d'avoir soif, de petites gorgées.
Adapter l'intensité en fonction de votre niveau et état de forme.

EXEMPLE 1 (peut-être réalisée sur tapis, vélo d'appartement, vélo elliptique ou remplacée par la natation)

1



30 à 60 minutes de marche rapide OU marche alternée avec course OU course.
Pas d'essoufflement.

ETIREMENTS DOUX ET PROGRESSIFS 30 secondes

1

Dos



2

Mollets



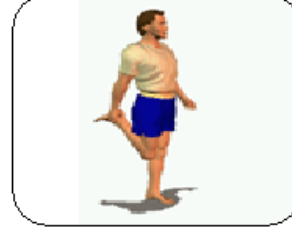
3

Ischios



4

Quadriceps



© Cardisport - Degasne :

Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites

