

Programme Cardio training



Repos entre
les exercices
2 minutes



2 séances par semaine

Boire 2 litres d'eau entre les repas

Séance 1, durée 1H00

- 1.** Échauffement vélo 15 minutes résistance 2 ou 3 maxi en respirant Profondément.
- 2.** Rameur 20 minutes force 3 ou 4 « fonction Rameur » (Menu conept2) Bien gagner les abdos lors du tirage
- 3.** Elliptique au choix 15 minutes respirer normalement
- 4.** Récupération Vélo : 10 minutes force au mini

Au moins 1 journée de repos

Séance 2, durée 1H00

- 1.** Échauffement vélo 15 minutes résistance 2 ou 3 maxi en respirant Profondément.
- 2.** Elliptique 20 minutes respirer normalement
- 3.** Rameur 15 minutes force 3 ou 4 « fonction Rameur » (Menu du conept2) Bien gagner les abdos lors du tirage
- 4.** Récupération Vélo : 10 minutes force au mini

Fin de séance douche tiède puis froide