



PREPARATION PHYSIQUE

Thème séance	Cardio
Nom séance	Endurance continue
Temps de séance Intensité / 10	60 minutes 5
Objectif	Lors de l'entraînement en continu aucun temps de repos n'est prévu entre les changements d'allure. Ici l'objectif est d'augmenter l'allure progressivement tout au long de l'exercice sans se mettre dans le rouge.

Echauffement <i>5 minutes</i>	- Rouleau de massage - Mouvements préparatoires / mobilité	
Endurance continue		
Séances <i>(Au choix)</i> <i>45 min</i>		Vélo d'appartement 45 min 15 min allure tranquille puis accélérer le rythme progressivement toutes les 5 minutes. Ralentissez pour retrouver l'allure de départ sur les 5 dernières minutes
		Course 45 min Allure progressive. <i>En appliquant les précautions nécessaires dues au confinement.</i>
Retour au calme <i>10 minutes</i>	Rouleau de massage Stretching	