



## PROGRAMME SPORTIF

Durée 1h15 à 1h30

1



### Vélo

Niveau 1 = 15/20min faible (à moyen)

Niveau 2 = 5min moyen + 5min faible + 5min moyen

Niveau 3 = 3min fort + 3min faible + 3min fort + 3min faible

### Gainage



20 à 60 sec + 5sec pause +  
20 à 60 sec + 5sec pause +  
20 à 60 sec + 5sec pause

### Rameur

2min faible+ 1min de pause  
2min moyen + 1min de pause  
2min faible+ 1 min de pause



Si besoin 1 machine ou 1 exercice au choix  
sur 5minutes

2



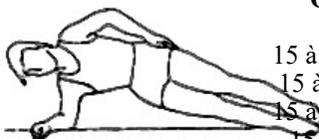
### Tapis de marche ou course

Niveau 1 = 15/20min faible (à moyen)

Niveau 2 = 5min moyen + 5min faible + 5min moyen

Niveau 3 = 3min fort + 3min faible + 3min fort + 3min faible

### Gainage (gauche et droite)



15 à 30sec à gauche + 5sec pause +  
15 à 30sec à droite + 5sec pause +  
15 à 30sec à gauche + 5sec pause +  
15 à 30sec à droite + 5sec pause

### Rameur

2min faible+ 1min de pause  
2min moyen + 1min de pause  
2min faible+ 1 min de pause



Si besoin 1 machine ou 1 exercice au choix  
sur 5minutes

3



### Vélo elliptique

Niveau 1 = 15/20min faible (à moyen)

Niveau 2 = 5min moyen + 5min faible + 5min moyen

Niveau 3 = 3min fort + 3min faible + 3min fort + 3min faible

### Gainage



20 à 60 sec + 5sec pause +  
20 à 60 sec + 5sec pause +  
20 à 60 sec + 5sec pause

### Rameur

2min faible+ 1min de pause  
2min moyen + 1min de pause  
2min faible+ 1 min de pause



Si besoin 1 machine ou 1 exercice au choix  
sur 5minutes

**Faible intensité** = je peux tenir une conversation et je ne suis pas trop essoufflée

**Moyenne intensité** = j'ai du mal à tenir une conversation, je me concentre sur ma respiration, je transpire un peu, je sens mes muscles chauffer

**Forte intensité** = je ne peux pas tenir une conversation, je transpire rapidement, je sens beaucoup l'effort musculaire

**Je pense à m'hydrater entre chaque exercice et à m'étirer pendant 10 minutes en fin de séance**