
FIT EN HIVER CROSS – FORCE

Informations générales sur l'aperçu de la leçon

ECHAUFFEMENT

10'

- Stimulation du système cardiovasculaire
 - Echauffement musculaire
 - Détente musculaire, stretching et étirement actif et dynamique
 - Mobilisation des articulations
-

PARTIE PRINCIPALE – ENTRAÎNEMENT DE FORCE

30'

- 3 exercices de force et 2 exercices de pause
 - Exercice de force :
 - Sur le nombre de répétitions
 - 3 séries par exercice
(1. série : 12 répétitions; 2. série : 10 répétitions; 3. série : 8 répétitions)
 - Choisir le degré de difficulté des exercices en fonction du niveau individuel de chaque participant.
 - Exercice de pause :
 - Durée fixe
 - Temps de repos total au maximum 2'.
 - Pendant le temps de repos, l'exercice est effectué pendant au minimum 30".
(selon le niveau des participants, ce temps peut être augmenté à 60".)
 - Choisir le degré de difficulté des exercices en fonction du niveau individuel de chaque participant.
 - Compter 3' pour installer les stations
 - Compter 2' pour donner les instructions sur les stations
 - Compter 3' pour démonter les stations
-

FIN

15'

- Rituels, jeux, courses de relaxation, techniques de détente etc.
 - Régénération
-