

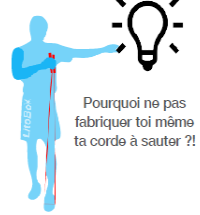
JOUR 2 et 4

Ceci est un exemple de travail cardio que vous pouvez faire chez vous, l'objectif du travail cardio est de faire fonctionner le cœur avec des alternances de travail à haute intensité et de la récupération. Pour vérifier cela utilisez la fréquence cardiaque !

Travail « cardio » (pour les jours 2 et 4)

#restezchezvous

Selon le matériel et l'espace dont tu disposes chez toi, ton travail peut être réalisé dans ton salon, ton jardin, sur ton balcon	
Niveau Padawan 	Niveau Jedi
Temps de travail = Temps de récupération	Temps de travail > Temps de récupération
<p>Enchaîne deux séries de 8 x (30' / 30')</p> <p>ex: corde à sauter pendant 30 sec Repos pendant 30 sec Je répète cela 8 fois Je prends une pause de 5 minutes Et je recommence</p>	<p>Enchaîne deux séries de 10 x (30' / 20')</p> <p>ex: corde à sauter pendant 30 sec Repos pendant 20 sec Je répète cela 10 fois Je prends une pause de 5 minutes Et je recommence</p>
<p>Tu peux faire la même chose sur un vélo d'appartement, un rameur, en courant dans le jardin ou même en sautant sur place (skipping) ou en levant les genoux</p>	



Pourquoi ne pas fabriquer toi même ta corde à sauter ?!

A l'heure actuelle, les consignes des autorités ne nous permettent pas de pratiquer une activité en extérieur

Voici des idées pour tout de même conserver une activité « cardio » en attendant de pouvoir retourner marcher, courir et faire du vélo



Il y a toujours la possibilité de courir mais respectez les consignes du gouvernement, c'est-à-dire de ne pas courir au-delà d'un rayon de 1km autour du domicile et dans la limite de 1h.

Sur le même principe que le travail ci-dessus, privilégiez un travail par série de 30/30 avec une récup active c'est-à-dire en trottinant. Comme pour le circuit training, il vous sera plus simple de suivre le rythme grâce à une application d'interval timer.