

Le cardiovasculaire

Exercices semaine 1

- 1/1-2/2-3/3-4/4-5/5-6/6-7/7-6/6-5/5-4/4-3/3-2/2-1/1 . Complétez la séquence 2 fois de suite et prenez une pause de 15 secondes entre chaque séquence.
- Sprint sur 30 secondes, prenez une pause de 30 secondes. Complétez l'exercice 5 fois.
- Sprint sur 45 secondes, 5/5 très lentement pendant 45 secondes. Faites la séquence 3 fois. Et prenez une pause de 1 minutes à la fin de l'exercice.
- Sprint sur 1 minutes. Prenez une pause de 30 secondes en marchant au côté de la trottinette. Reprenez l'exercice 3 fois.



Trucs et astuces

1. Prenez votre temps lorsque vous effectuerez le changement de pieds, ce n'est pas une course. Allez-y à votre rythme. Et n'oubliez pas de respirer.

Le cardiovasculaire

Exercices semaine 2

- 1/1 60 fois . Complétez la séquence 2 fois de suite et prenez une pause de 15 secondes .
- Kicker 25% de votre capacité sur 1 minute, et prenez une pause en trottinant pendant 30 secondes. Complétez l'exercice 3 fois.
- Kicker 50% de votre capacité sur 1 minute, et prenez une pause en marchant pendant 15 secondes. Complétez l'exercice 5 fois .
- 75% de votre capacité sur 1 minute, et prenez une pause de 30 secondes. Complétez l'exercice 3 fois. Et prenez une pause de 1 minutes à la fin de l'exercice.
- 100% de votre capacité sur 30 secondes. Prenez une pause de 30 secondes et reprenez 3 fois.



Trucs et astuces

1. Attention, prenez toutefois le temps de bien faire votre changement de pied. Le corps doit bouger et non rester figé. Certains d'entre vous seront capable de pousser le guidon lors de l'arrachée et élever légèrement le talon du pied de la jambe d'appui. Mais attention, il ne faut pas tirer sur le guidon lors du retour, car vous allez perdre toute votre effort de puissance.

Le cardiovasculaire

Exercices semaine 3

- 1/1-2/2-3/3-4/4-5/5-6/6-7/7-6/6-5/5-4/4-3/3-2/2-1/1 . Complétez la séquence 2 fois de suite et prenez une pause de 15 secondes entre chaque séquence.
- 7/7 pendant 10 minutes. Prendre une pause de 2 minutes.
- 10/10 pendant 15 minutes sans arrêter a votre rythme, prendre une pause de 2-5 minutes.
- Kickez pendant 20 minutes sans arrêtez à votre rythme. Si vous avez accès a un odomètre ou une application (ex: Strava), kickez pour avoir une vitesse de croisière entre 13-15 km/h minimum et 20 km/h maximum.
- 1/1, 30 fois.



Trucs et astuces

1. Pour augmenter votre vitesse, vous pouvez diminuer légèrement la motion de votre arrachée. Cela permet rapidement de revenir vers l'avant et de re-exploser vers l'arrière. Certains vont même garder un peu de flexion au niveau de la jambe d'appui durant leur retour pour être prêt au passage de votre jambe lors de l'arrachée. Tout ce mouvement est supporté par le vas et viens de votre bassin. Donc, plus vous désirez aller vite, plus on devrait y voir du mouvement de corps.