

- **Arrachée:** c'est le terme utilisé pour dire le 'kick'.
- **2/2 :** est la directive du nombre d'arrachée effectué . Donc, 2/2 correspond à 2 arrachées avec la jambe droite / changement de pied/ 2 arrachées avec la jambe gauche. Ou vice versa.
- **Intervalles:** Les intervalles sont à la discrétion du participant. Notez qu'il y a aura toujours des conseils ou trucs dans les intervalles du cours. En moyenne une intervalle dure 1 à 2 minutes.
- **Pauses:** les pauses sont les mini intervalles durant les exercices. Elles font parties intégrantes de l'exercices. Vous devez les respecter.



LEXIQUE
pour le
cours cardiotrotte