

Activités physiques

et intensité

Faible intensité : • Marche lente <4km/h



• Bowling



• Faire la poussière



Intensité moyenne : • Marche rapide 6km/h



• Natation, vélo plaisir

• Jardinage



Intensité élevée : • Marche en montagne

• VTT, Course à Pied

• Basket, Football, Boxe

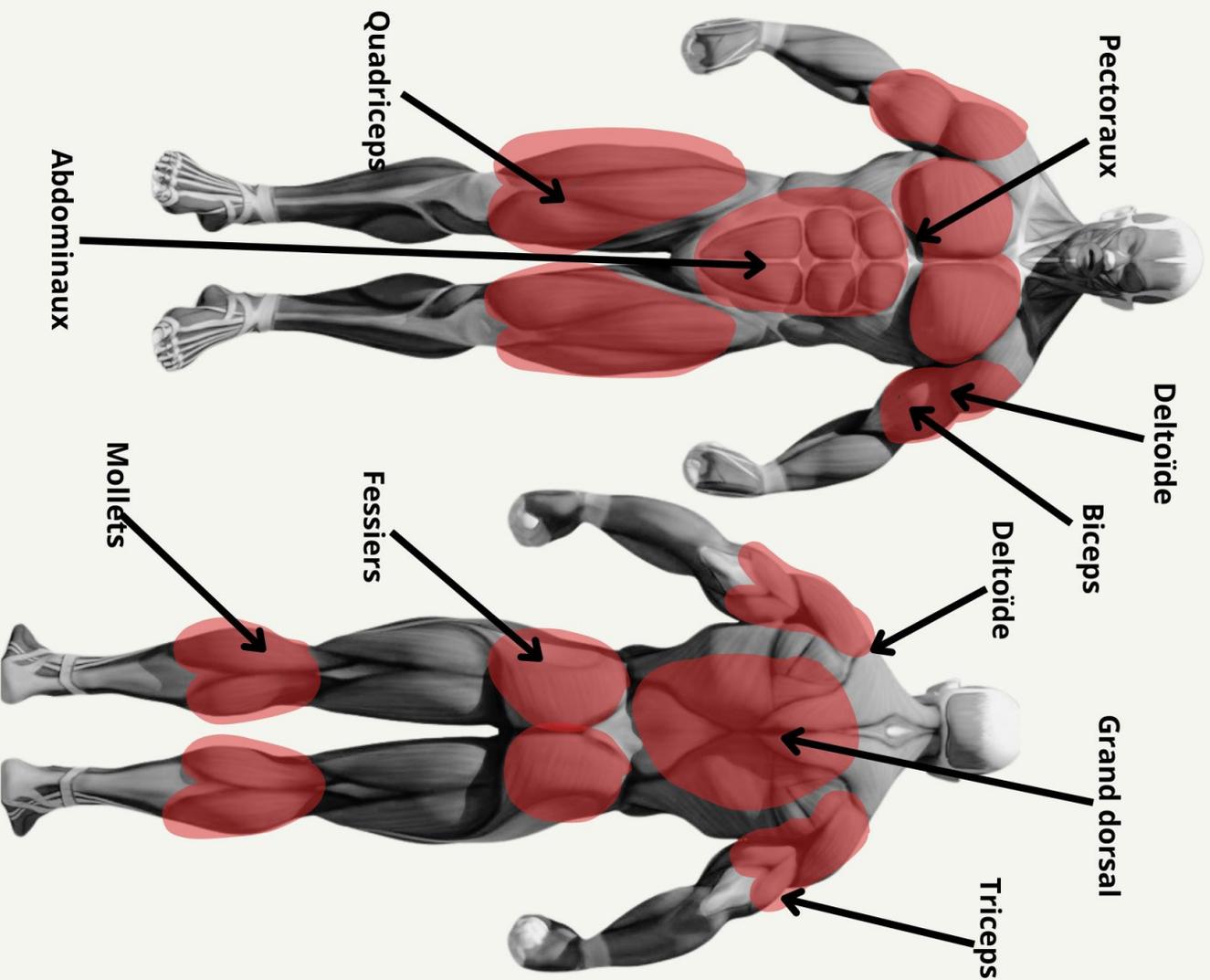
• Squash



LIVRET

D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES

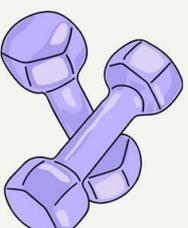
Muscles travaillés



Les recommandations



1,5 L d'eau par jour
0,5L en + pour 30 minutes
d'activité physique



30min d'activité
d'intensité modérée / jour
5 jours / 7



Manger jusqu'à 2h avant
Sauf pathologies, besoins
particuliers

Circuit abdominal



1



Montée de jambes

45"
exercice
15"
récupération

2



3



La séance

1

ÉCHAUFFEMENT

● Articulaire



● Musculaire



● Cardio



2

CORPS DE SÉANCE

● Activité au choix

3

RETOUR AU CALME

● Etirements

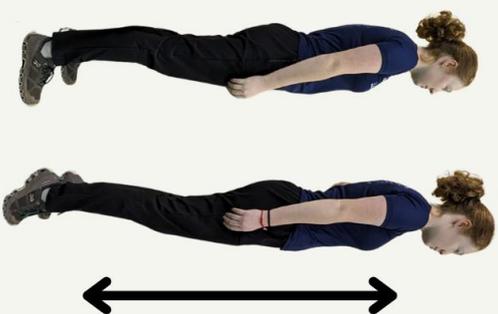
● Exercices de
respiration

Circuit jambes

1



2



3



4



45"
exercice
15"
récupération

Jambe gauche et droite

Jambe gauche et droite

Circuit haut du corps

1



2



3



4



5



45"
exercice
15"
récupération