ENTRAINEMENT
MAISON
CARDIOVASCULAIRE

RÉALISÉ PAR: JONATHAN HARVEY,
KINÉSIOLOGUE, PROPRIÉTAIRE CHEZ PERFORM+

Le présent programme est adapté pour les experts, intermédiaires et débutants en entrainement désirant bouger de façon efficace et sécuritaire. Ces exercices visent à travailler principalement le système cardiovasculaire et ne nécessite pas de matériel autre que des escaliers et des steps ou des livres.

Le programme est composé de 3 phases d'exercices :

- **L'activation/Échauffement** : Faire les 5 exercices 1x sans prendre de pause.
- **Cardio escaliers :** Faire chacun des 9 mouvements 5 à 10x en réalisant un effort maximal lors de la monté des escaliers et un repos actif lors de la descente des escaliers. Prendre 1 à 4 minutes de pause avant de commencer un autre mouvement.
- **Cardio step :** Faire chacun des 6 mouvements un après l'autre. 5 secondes d'effort maximal et 25 secondes de repos (ou 10 secondes d'effort maximal et 20 secondes de repos pour les experts). Prendre 2 à 5 minutes de pause avant de recommencer une autre série. Faire 2 à 4 séries. *Utiliser un livre comme dans le vidéo si vous n'avez pas de step.

Plusieurs exercices comportent des adaptations :

- **Débutant :** Pour toute personne désirant un entrainement à intensité faible à modérée OU pour les personnes qui sont sédentaire.
- **Intermédiaire :** Pour toute personne désirant un entrainement à intensité modérée qui son actif et qui ont une certaine expérience en entrainement.
- **Expert :** Pour toute personne désirant un entrainement à intensité modérée à élevée et qui ont une bonne expérience en entrainement.

Bien écouter le vidéo exclusif et bien lire les instructions ici-bas avant de commencer.

Bon entrainement!

VIDÉO EXCLUSIF DE L'ENTRAINEMENT : https://www.youtube.com/watch?v=qvWSypEQ_PA

ACTIVATION/ÉCHAUFFEMENT

1- Jogging sur place | 2-4 minutes

2- Équilibre 1 jambe | 30 secondes/Jambe

3- Talons fessiers | 30 secondes

4- Coordination | 30 secondes

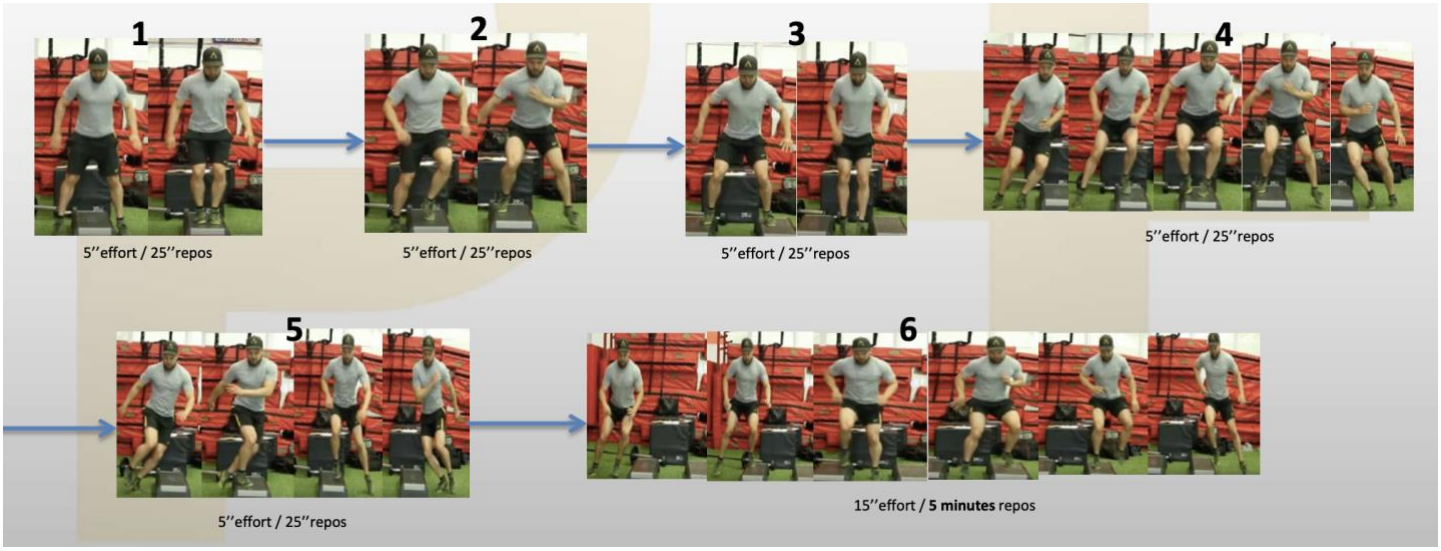
5- Étirement balistique |10 réps/Jambe

CARDIO ESCALIERS

Utiliser un escalier contenant entre 12 et 25 marches afin que l'entrainement soit efficace. Bien regarder le vidéo avant de commencer afin de bien réaliser chacun des mouvements. Monter en réalisant le mouvement proposé le plus rapidement possible et descendre les marches lentement ou en léger jogging. Un fois en bas, recommencer le même mouvement sans prendre de pause entre 5 et 10x.

1- **Petits pas escaliers (5 à 10x)**
2- Pause 1 à 4 minutes
3- **Grand spas escaliers (5 à 10x)**
4- Pause 1 à 4 minutes
5- **Croisements avant 1 escalier (5 à 10x) *faire les 2 côtés**
6- Pause 1 à 4 minutes
7- **Croisements avant 2 escaliers (5 à 10x) *faire les 2 côtés**
8- Pause 1 à 4 minutes
9- **Croisements avant /arrière (5 à 10x) *faire les 2 côtés**
10- Pause 1 à 4 minutes
11- **Saut escaliers (5 à 10x)**
12- Pause 1 à 4 minutes
13- **Saut avant 2 escaliers, reculer 1 escalier (5 à 10x)**
14- Pause 1 à 4 minutes
15- **Sauts en diagonales (5 à 10x)**
16- Pause 1 à 4 minutes
17- **Sauts en diagonales croisés (5 à 10x)**

CARDIO STEPS



Une fois terminer, prendre une pause de 2 à 5 minutes et recommencer entre 2 et 4 fois.

Pour vous procurer un entrainement complet 100% spécifique à vos besoins, rendez-vous sur le www.performplus.app afin de répondre aux différentes questions de notre algorithme et recevoir votre programme en quelques secondes!

Obtenez 20% de rabais avec le **CODE PROMO : RDSEnForme20**

Réalisé par :

Jonathan, *B. Sc.* Kinésiologue accrédité
Propriétaire de l'application web Perform+
Collaborateur sur RDS En Forme

PERFORM+