

## Programme d'entraînement fitness

**Ce programme a pour but de développer votre endurance, votre résistance physique. Le kayak fitness vous permettra de garder votre ligne sans contrainte dans un cadre idéal. Ce programme vous permettra de récupérer de vos journées difficiles. C'est un programme sans contrainte et efficace.**

### **Semaine 1 : 2 séances**

**1<sup>ère</sup> séance** : faire entre 20 et 25 minute de course en ligne sans arrêter.

**2<sup>ème</sup> séance** : faire 2 fois 15 minutes avec 5 minute de repos entre chaque.

### **Semaine 2 : 2 séances**

**1<sup>ère</sup> séance** : faire entre 20 et 25 minute de course en ligne sans arrêter.

**2<sup>ème</sup> séance** : faire 2 fois 15 minutes avec 5 minute de repos entre chaque.

### **Semaine 3 : 2 séances**

**1<sup>ère</sup> séance** : faire entre 30 et 35 minute de course en ligne sans arrêter.

**2<sup>ème</sup> séance** : faire 2 fois 20 minutes avec 5 minute de repos entre chaque.

### **Semaine 4 : 2 séances**

**1<sup>ère</sup> séance** : faire 45 minutes de course en ligne sans arrêter.

**2<sup>ème</sup> séance** : faire 45 minutes de course en ligne sans arrêter.

### **Semaine 5 : 2 séances**

**1<sup>ère</sup> séance** : faire 50 minutes de course en ligne sans arrêter.

**2<sup>ème</sup> séance** : faire 50 minutes de course en ligne sans arrêter.

## **Maintenant vous êtes prêts pour la suite**

**1<sup>ère</sup> séance** : faire deux fois 20 minutes de course en ligne avec 5 minutes de repos entre chaque.

**2<sup>ème</sup> séance** : Faire trois 15 minutes de course en ligne avec 3 minutes de repos entre chaque.

**3<sup>ème</sup> séance : échauffement** de 5 minutes, Faire cinq fois 5 minutes de course en ligne avec 4 minutes de repos entre chaque série. (Faites vos séries de 5 minutes avec un rythme un peu plus soutenu. Repaire : environ 140 pulsations/minute )

**4<sup>ème</sup> séance : échauffement** de 5 minutes, Faire cinq fois 8 minutes de course en ligne avec 5 minutes de repos entre chaque série. (Faites vos séries de 8 minutes avec un rythme un peu plus soutenu. Repaire : environ 120 pulsations/minute )

**5<sup>ème</sup> séance** : faire 50 minutes de course en ligne sans arrêter.

Et recommencer le cycle et appréciez le résultat.