

## COMPOSITION D'UNE SÉANCE D'AÉROBIE AUTOMNE 2019

	CARDIO SANS SAUT / CARDIO INTERVALLES SANS SAUT	CARDIO STRETCH	ENERGIE STEP / ENERGIE STEP INTERVALLES	CARDIO INTERVALLES	BODY FIT	CARDIO ABDOS- FESSES	CARDIO FIT	CARDIO +	ULTIME CARDIO	BODY STRONG	EXPRESS ÉTUDIANT	CIRCUIT TRAINING
DURÉE TOTALE	60 min.	60 min.	60 min.	60 min. / 75 min.	60 min. / 75 min.	60 min. / 75 min.	60 min. / 75 min.	75 min.	30 min.	30 min.	50 min.	60 min.
ÉCHAUFFEMENT	-	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	-	-	-	-	5 min.	5 min.
AÉROBIE	30 min.	25 min.	30 min.	50 min. / 65 min. (alternance)	50 min. / 65 min. (alternance)	25 min. / 35 min.	30 min. / 40 min.	45 min.	25 min.		40 min. (alternance)	50 min. (alternance)
MUSCULAIRE	25 min.	Flexibilité et musculature 30 min.	20 min.			25 min. / 30 min.	25 min. / 30 min.	25 min.		25 min.		
RÉCUPÉRATION	5 min.	0 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.
INDICE DE L'INTENSITÉ	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
TYPES : INTERVALLE OU CONTINU	Types variés / Intervalle	Continu	Continu / Intervalle	Intervalle	Intervalle	Continu	Continu	continu	Intervalle	continu	Intervalle	Intervalle

\* La répartition du temps dans la séance peut varier légèrement selon le professeur.

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS :

**1 - LÉGÈRE À MODÉRÉE**   **2 - MODÉRÉE**   **3 - ÉLEVÉE**