

## **DEROULEMENT D'UNE SEANCE DE TRAINING**

### **1 / ECHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE**

Cela permet d'augmenter la température corporelle, adapter le cœur à l'effort, ainsi que la capacité pulmonaire. Cela permet également d'augmenter la fréquence cardiaque. Mise en route de la tension musculaire et nerveuse.

### **2 / E.A.S(échauffement articulaire spécifique)**

Il s'agit de préparer les articulations et les groupes musculaires sollicités à l'entraînement.

### **3/CORPS DE SEANCE**

Il doit être adapté aux volontés ou aux objectifs de l'adhérent, tant au niveau des méthodes d'entraînement utilisés, charges employées, qu'au niveau de la durée des séances.

### **4/COOL DOWN ET ETIREMENTS**

Le cool down est d'abord utilisé afin de faire redescendre la fréquence cardiaque progressivement, et ensuite diminuer la tension nerveuse et musculaire. Les étirements, sont là, pour éviter une certaine raideur musculaire.

### **5/FEED-BACK**

Le feed-back est utilisé à la fin de chaque séance, pour analyser la différence, entre ce qui a été planifié, et ce qui a pu être effectuée. Et répondre à la question : POURQUOI. Et en trouver les solutions.