

Recommandé par semaine

Intensité moyenne

Intensité moyenne signifie que la respiration est un peu accélérée mais permet encore de parler.

Durée : 150 min = 2 h 30

Recommandé pour les débutants.

Activités à intensité moyenne :

- Promenade
- Cyclisme
- Natation
- Sortir le chien
- Danse
- Jardinage



Recommandé par semaine

Intensité élevée

Intensité élevée signifie que la respiration est accélérée et n'autorise que de courts échanges verbaux.

Durée : 75 min = 1 h 15

Exemples d'activités à forte intensité :

- Jogging
- Ski
- Vélo intensif
- Aérobic
- Football
- Basketball



Recommandé par semaine

2 séances de musculation

Dans les exercices de musculation, les grands groupes musculaires du corps sont renforcés en utilisant comme résistance le poids du corps ou des accessoires (Theraband, par exemple).

Exemples d'exercices qui augmentent la force musculaire :

- Theraband
- Pull-ups
- Sit-ups

