

Cardiovasculaire

L'entraînement cardiovasculaire améliore l'endurance et la capacité pulmonaire des plongeurs.euses, leur permettant de gérer efficacement les efforts prolongés sous l'eau, tout en réduisant la fatigue.

- Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant de débiter
- Effectuez chaque exercice pendant 30 secondes, suivi d'une pause de 30 secondes, puis passez au prochain
- Après le 5e exercice, prenez une pause plus longue (1 à 2 minutes)
- Refaites la séquence 1 à 5 fois!

Pour votre entraînement cardiovasculaire, vous pouvez également choisir une activité telle que la marche rapide, la natation, le vélo, etc. Choisissez une activité que vous aimez! Maintenez un rythme soutenu pendant 15, 20, 30 minutes ou plus, selon votre niveau. Pour varier, faites des intervalles de 30 secondes d'effort plus intense suivi de 30 secondes d'effort léger.



Marche ou course sur place

(genoux à 90 degrés)

- En vous déplaçant ou en restant sur place, levez les genoux à la hauteur des hanches
- Bougez les bras en levant le bras opposé à la jambe levée



Tirage de genoux sous le corps alterné

(mountain climber)

- En position de planche, tirez un genou vers la poitrine, puis alternez les jambes rapidement
- Pour moins d'intensité, placez les mains sur une surface inclinée (ex: divan, table ou chaise en appui au mur, etc.)



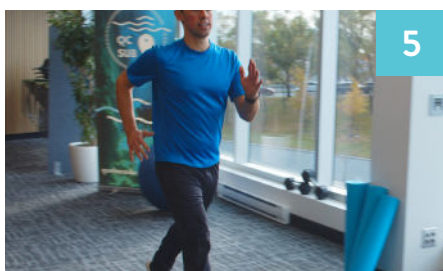
Pas rapide sur place

- Courez rapidement sur place en faisant de petits pas
- Déplacez-vous d'avant en arrière ou latéralement, pour varier l'exercice



Burpees

- À partir d'une posture debout, descendez les mains sur le sol à la largeur des épaules, puis prenez une position de planche
- De la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol
- Puis, relevez-vous en poussant le sol avec les bras et en ramenant vos pieds sous vos hanches.
- Sautez verticalement avec une extension complète des hanches et de genoux.
- Pour moins d'intensité, ne sautez pas et/ou placez les mains sur une surface inclinée lorsque vous prenez la position de la planche (ex : divan, table ou chaise en appui au mur, etc.)



Accélération Marche rapide/jogging et retour à la marche

- Parcourez une longueur de 3-10 m en marche rapide ou course et revenez à la marche



Visionnez la capsule vidéo sur les exercices musculaires pour un visuel dynamique de l'exécution de ces exercices!