



# ROUE DES EXERCICES

## LA MARCHÉ

VOUS POUVEZ COMMENCER À MARCHER LORSQUE VOUS AVEZ AMÉLIORER VOTRE FORCE MUSCULAIRE.

5 SÉRIES DE 5-10 SECONDES.

AUGMENTER LE TEMPS JUSQU'À CE QUE VOUS ARRIVIEZ À MARCHER 1-2 MINUTES EN CONTINU.

## REPOS

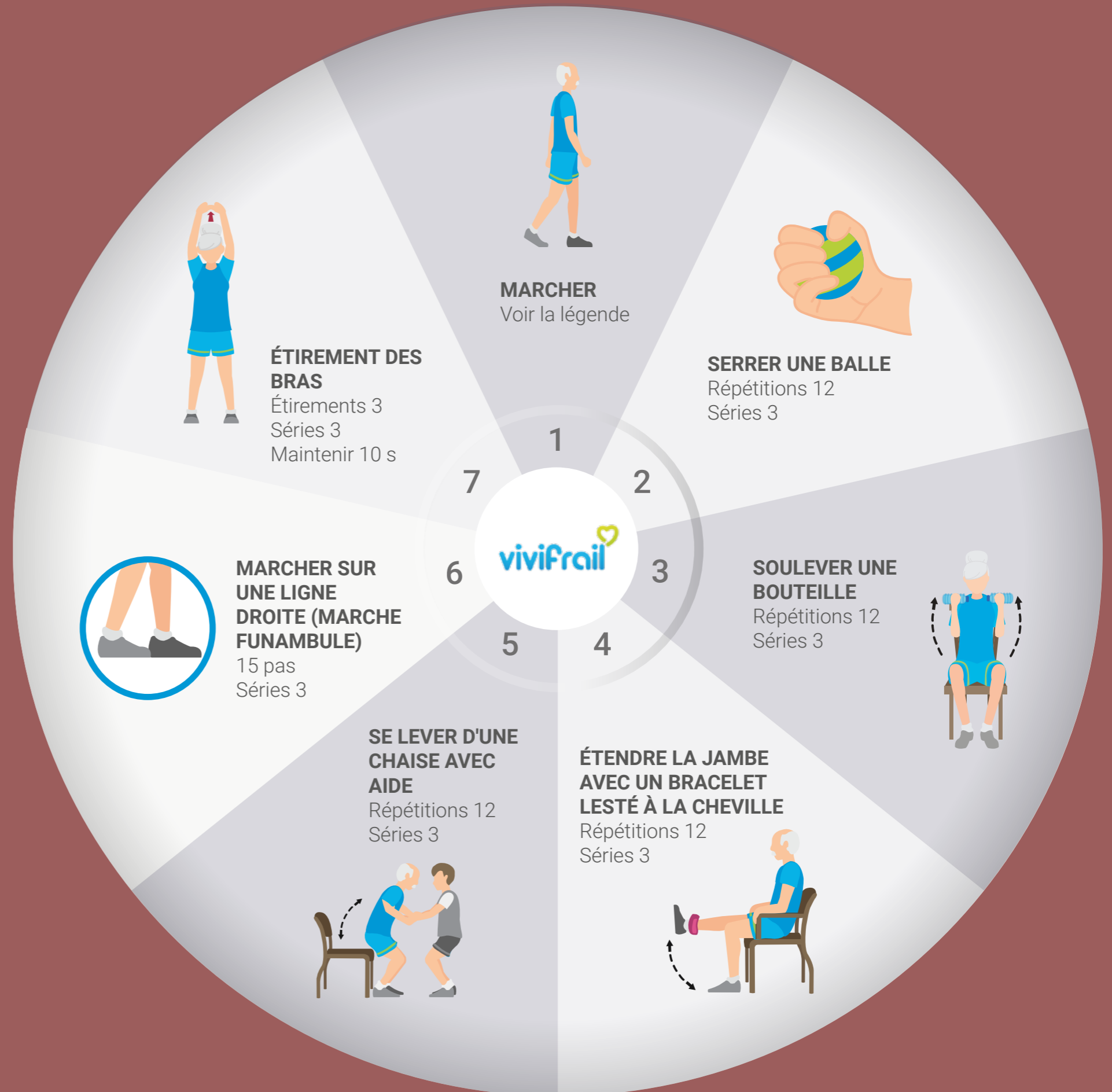
PENSEZ À VOUS REPOSER ENTRE LES SÉRIES

## RESPIRATION

RESPIREZ NORMALEMENT, NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION PENDANT LES EXERCICES

## EXERCICE

EN CAS DE DOUTE SUR LA MANIÈRE DE RÉALISER LES EXERCICES, CONSULTEZ LE PASSEPORT





# ROUE DES EXERCICES

## MARCHE

5 SÉRIES DE 2 MINUTES.

MARCHEZ À UN RYTHME VOUS PERMETTANT DE SOUTENIR UNE CONVERSATION DE MANIÈRE CONSTANTE TOUT EN FOURNISSANT UN PEU D'EFFORT.

A PARTIR DE LA 7<sup>e</sup> SEMAINE, PASSEZ À 3 SÉRIES DE 8 MINUTES.

## REPOS

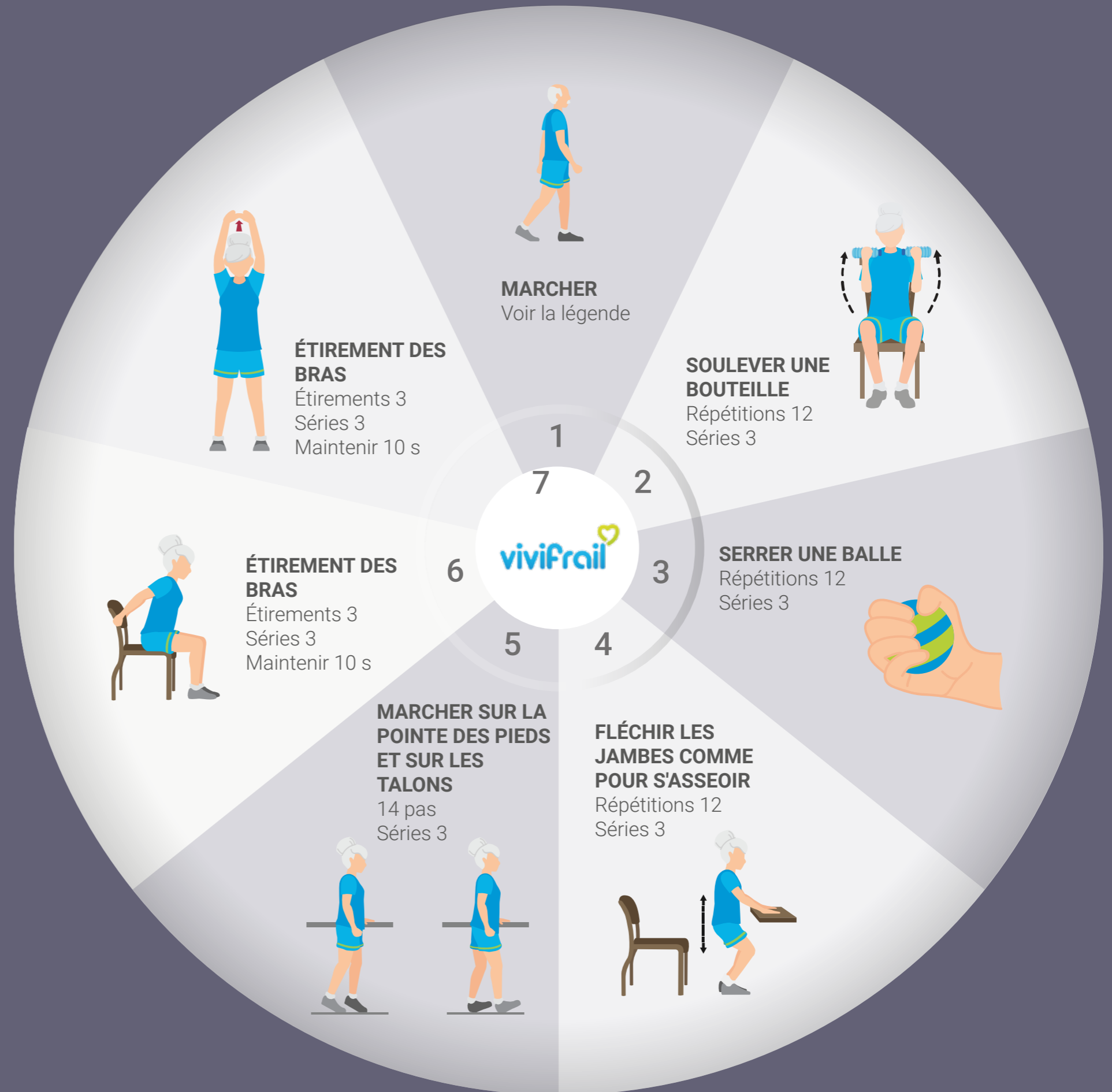
PENSEZ À VOUS REPOSER ENTRE LES SÉRIES.

## RESPIRATION

RESPIREZ NORMALEMENT, NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION PENDANT LES EXERCICES.

## EJERCICIO

EN CAS DE DOUTE SUR LA MANIÈRE DE RÉALISER LES EXERCICES, CONSULTEZ LE PASSEPORT.





# ROUE DES EXERCICES

## MARCHE

3 SÉRIES DE 10 MINUTES.

MARCHEZ À UN RYTHME VOUS PERMETTANT DE SOUTENIR UNE CONVERSATION DE MANIÈRE CONSTANTE TOUT EN FOURNISSANT UN PEU D'EFFORT.

A PARTIR DE LA 7<sup>e</sup> SEMAINE, PASSEZ À 3 SÉRIES DE 15 MINUTES.

## REPOS

PENSEZ À VOUS REPOSER 2 MINUTES ENTRE LES SÉRIES.

## RESPIRATION

RESPIREZ NORMALEMENT, NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION PENDANT LES EXERCICES.

## EXERCICE

EN CAS DE DOUTE SUR LA MANIÈRE DE RÉALISER LES EXERCICES, CONSULTEZ LE PASSEPORT



Le projet a été cofinancé à 65% par le Fonds européen de développement régional (FEDER) par l'intermédiaire de l'Interreg V-A Espagne-France-Andorre Prygram (POCTEFA 2014-2020). L'objectif du POCTEFA est de renforcer l'intégration économique et sociale de la zone frontalière Espagne-France-Andorre. Son soutien se concentre sur le développement d'activités économiques, sociales et environnementales transfrontalières à travers des stratégies communes de développement territorial durable.



# ROUE DES EXERCICES

## MARCHE

2 SÉRIES DE 20 MINUTES.

MARCHEZ À UN RYTHME VOUS PERMETTANT DE SOUTENIR UNE CONVERSATION DE MANIÈRE CONSTANTE TOUT EN FOURNISSANT UN PEU D'EFFORT.

A PARTIR DE DE LA 7<sup>e</sup> SEMAINE, MARCHEZ DE MANIÈRE CONTINUE ENTRE 30 ET 45 MINUTES.

## REPOS

PENSEZ À VOUS REPOSER 2 MINUTES ENTRE LES SÉRIES.

## RESPIRATION

RESPIREZ NORMALEMENT, NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION PENDANT LES EXERCICE.

## EXERCICE

EN CAS DE DOUTE SUR LA MANIÈRE DE RÉALISER LES EXERCICES, CONSULTEZ LE PASSEPORT.

