

Entraînement Endurance sur Helix (14-30 minutes)

L'endurance est la capacité à maintenir un effort physique sur une période de temps conséquente. L'endurance ou l'entraînement en volume, aide à améliorer l'endurance aux niveaux cardiovasculaire, musculaire et ventilatoire pendant une activité aérobique ou anaérobique.

L'endurance cardiovasculaire est une priorité majeure chez un athlète. Elle est principalement liée à l'efficacité du cœur. Le cœur contrôle l'arrivée d'oxygène dans les muscles ce qui impacte directement les capacités d'endurance et les capacités musculaires.

On entend par endurance musculaire la capacité des muscles à se contracter de manière répétée sur un laps de temps soutenu et à résister à la fatigue. Elle permet à l'athlète de travailler dur plus longtemps.

Les bénéfices spécifiques liés à l'entraînement Endurance sont :

- Une augmentation du niveau d'énergie
- Une augmentation de l'efficacité du système cardiovasculaire
- Une amélioration de la concentration mentale
- Une augmentation de l'efficacité du système immunitaire
- Une augmentation de la densité osseuse
- Un métabolisme amélioré

L'ENTRAÎNEMENT ENDURANCE SUR HELIX					
Phase	Résistance	Mouvement	Temps		
			Débutant	Intermédiaire	Confirmé
Echauffement	L1-3	Surf Côtés alternés	4-6 min	4-6 min	4-6 min
I	L3-6	Surf Côtés alternés	8-10 min	10-15 min	15-20 min
NOTE : augmenter la vitesse des jambes jusqu'à 45-60 RPM pour un entraînement cardiovasculaire continu sur la durée d'exercice souhaitée.					
Refroidissement	L1-3	Surf Côtés alternés	2-4 min	2-4 min	2-4 min
Temps total			15-20 min	16-25 min	21-30 min