

Entrainement Force (Strength) sur Helix (16-29 minutes)

L'entraînement développant la force fait appel à des exercices physiques spécialisés dans l'utilisation du poids du corps, ou de résistances externes, pour que la contraction musculaire développe la force, l'endurance anaérobie, l'efficacité et le volume des muscles squelettiques.

La force musculaire est différente de l'endurance musculaire. C'est la mesure de la puissance exercée par les muscles. L'endurance quant à elle, représente la durée pendant laquelle un muscle peut maintenir sa contraction.

Les bénéfices spécifiques liés à l'entraînement Strength sont :

- Une réduction de la masse graisseuse
- Une réduction du niveau de stress
- Une augmentation de l'efficacité du système immunitaire
- Une augmentation de la densité osseuse
- Un métabolisme amélioré
- Une augmentation de l'estime de soi
- Une augmentation de la force
- Une optimisation du contrôle de la motricité

Phase	Résistance	Mouvement	Temps	NOTE
Echauffement	L1-3 à L4-6	Surf Côtés alternés	4-6 min	Augmenter graduellement la résistance, 2-3min/côté.
I	L5-6 et plus	Surf Côtés alternés	5-10 min	Augmenter la résistance de lourd à difficile.
II	L3-5 à L6-8	Surf Côtés alternés	2-3 min	Augmenter graduellement la résistance.
III	L6-8	Grind Côtés alternés	30 sec	Augmenter les RPM jusqu'à atteindre un rythme intense.
IV		Repos actif	30 sec	
Répétez phases III – IV de 2 fois à 5 fois				
Refroidissement	L2-3		2-4 min	
Temps total			16-29 min	