

Entrainement Intro sur Helix (11-25 minutes)

L'entraînement Intro sur Helix est conçu pour familiariser les utilisateurs avec les mouvements et les différents rythmes de la machine. Il permet de donner un aperçu de l'ensemble des mouvements de base qui peuvent être réalisés pendant un exercice. L'utilisateur peut ainsi prendre conscience des muscles sollicités en alternant mouvements de base, vitesse, résistance, direction et durée.

L'entraînement Intro peut aussi être utilisé comme base pour créer des entraînements réguliers sur mesure et pour les utilisateurs pressés. Il peut être écourté pour offrir un entraînement express comme indiqué ci-dessous.

L'ENTRAÎNEMENT INTRO SUR HELIX					
Phase	Résistance	Mouvement	Temps		
			Débutant	Intermédiaire	Confirmé
Echauffement	L1-3	Surf Côtés alternés	2-5 min	2-5 min	2-5min
NOTE : Durant la phase d'échauffement, introduire des mouvements de base : surf, grind, squat, sprint, ainsi que des mouvements plus techniques et physiques.					
I	L3-6	Surf Côtés alternés	4-6 min	6-8 min	8-10 min
NOTE : Durant la phase I – Entraînement pour développer le cardio, augmenter la vitesse des jambes jusqu'à un niveau assez difficile mais soutenable sur la durée d'exercice souhaitée.					
II	L6-8	Grind Côtés alternés	30 sec	30 sec	30 sec
III		Repos actif	30 sec	30 sec	30 sec
Répétez phase II - III			2 fois	2-3 fois	4-5 fois
NOTE : pendant les phases II-III – Entraînement à intervalles pour développer la force, augmenter les RPM jusqu'à un rythme très soutenu.					
Refroidissement	L1-3	Surf Côtés alternés	2-4 min	2-4 min	2-4 min
Temps total			11-18 min	13-21 min	17-25 min
NOTE : pour un entraînement express, réduire de moitié tous les temps sauf celui de l'échauffement.					