

CONCEPTION DE L'ECHAUFFEMENT

ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4	ETAPE 5	ETAPE 6

- * Afin que votre échauffement soit dispensé correctement, vous devez organiser vos enchaînements de façons logiques et progressives
- * La prise en compte des modifications d'ordre physiologique (augmentation de la T°, O₂, FC, volume sanguin...) en corrélation avec la progression de vos mouvements et combinaisons assurera un échauffement qualitatif et sécuritaire
- * L'échauffement doit être en phase avec le corps de séance à venir (échauffement global, ciblé, + aérobie [crs cardio], + musculaire[crs RM], un peu des deux)