

CONSEILS POUR UNE REPRISE D'ACTIVITES PHYSIQUES QUI SE PASSE BIEN

PROGRESSIVITE



REGULARITE

INTENSITE MOYENNE

HYDRATATION

SURVEILLER SA FREQUENCE CARDIAQUE

Fréquence max : $220 - \text{l'âge}$ (FCM)
Fréquence de travail : 70 à 80% de la FCM
(S'équiper d'un cardiofréquencemètre si possible)



CHOISIR UNE ACTIVITE QUE L'ON AIME ET QUE L'ON PRATIQUE AVEC PLAISIR



NE PAS DEMARRER A JEUN

PENSER A S'ECHAUFFER