


Saviez-vous que...

Pendant un exercice de marche ou de course, nous perdons 1kcal par kg de poids par kilomètre parcourus ?

- En fait, ce n'est pas la vitesse qui compte, mais bien la distance parcourue (en terme de dépense calorique). Évidemment, si on veut améliorer notre système cardiovasculaire et notre "forme physique générale", je vous conseille fortement de parcourir la même distance, plus rapidement, et d'augmenter la distance quand l'entraînement devient trop facile.

- 
- Vous équiper d'une montre de type "Polar", où vous pourrez visionner vos fréquences cardiaques (Fc) tout au long de l'exercice, serait un grand pas vers l'atteinte de vos objectifs!

- Utilisez la formule de *Karvonen* :
- **$(220 - \text{âge} - \text{Fc de repos}) \times \% \text{ à atteindre} + \text{Fc de repos} = \text{Fc voulue}$**
- *Par exemple : Une femme de 35 ans a une Fc de 72 battements/min (bpm). Elle voudrait atteindre 70% d'intensité pendant son entraînement.*

CALCUL : $(220 - 35 - 72) \times 0.70 + 72 = 151 \text{ bpm pour } 70\% \text{ d'intensité.}$

Bon entraînement !

