

LEGION

CARDIO

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT — 7 JOURS

Lundi	Cardio continu	30 min marche rapide, vélo ou elliptique	Modérée
Mardi	Intervalles	5 min échauffement + 8×(1 min rapide/1 min lente) + 5 min retour au calme	Modérée à soutenue
Mercredi	Récupération	25-30 min marche tranquille + mobilité douce	Faible
Jeudi	Endurance	35 min vélo, elliptique ou marche rapide	Modérée
Vendredi	Intervalles	5 min échauffement + 6×(2 min soutenues/2 min faciles) + retour au calme	Modérée à soutenue
Samedi	Endurance longue	45-60 min marche rapide, vélo ou activité cardio au choix	Faible à modérée
Dimanche	Repos	Repos ou 15-20 min de marche douce	Très faible

RÈGLES LEGION

- Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant une séance intense.
- Progressez progressivement : durée, répétitions ou charge.
- La technique passe avant la charge et la vitesse.
- Les jours de repos font partie du programme.
- En cas de douleur vive, inhabituelle ou persistante, arrêtez l'exercice et demandez un avis professionnel.

IMPORTANT — Guide général à adapter au niveau, au matériel et aux éventuelles limitations. Ce document ne remplace pas un encadrement sportif ou médical personnalisé.