

Pourquoi le cardio et l'endurance sont importants en gym :

1. Rythme cardio suffisant :

- Permet de suivre l'intensité des cours sans être rapidement essoufflé(e).
- Aide à oxygéner les muscles pendant l'effort.
- Réduit le risque de fatigue prématurée ou de malaise.

2. Endurance physique :

- Essentielle pour tenir tout le cours (surtout en HIIT, circuit training, ou cardio-boxe).
 - Améliore la récupération entre les exercices ou les séries.
 - Augmente ta capacité à répéter les efforts dans le temps.
-

Comment améliorer ton cardio et ton endurance :

1. Activités cardio régulières (3–5 fois/semaine) :

- Marche rapide, course, vélo, rameur, natation, etc.
- Commence par 20–30 minutes, puis augmente progressivement.

2. Entraînements fractionnés (HIIT) :

- Ex : 30 sec effort intense / 30 sec repos.
- Très efficace pour booster le cardio rapidement.

3. Travail en zone d'endurance :

- Faire du cardio à intensité modérée pendant 40 à 60 minutes (zone 2).
- Permet d'améliorer l'endurance de fond sans épuiser le corps.

4. Renforcement musculaire :

- Aide à supporter l'effort plus longtemps et à prévenir les blessures.
- Favorise aussi une meilleure posture et efficacité pendant les cours.

5. Hydratation + alimentation équilibrée :

- Le carburant du corps est aussi important que l'entraînement.
- Ne pas négliger les glucides, surtout avant un entraînement intense.