



## Quest-ce que **CARDIO TENNIS ?**

Dépensez des calories en pratiquant votre sport préféré.

Née des États-Unis et maintenant dans plus de 65 pays, le **Cardio Tennis** connaît tout un succès.

Vous recevez un cours complet de tennis en groupe, avec de la musique, naturellement concentrée sur le cardio.

Qu'il s'agisse de vos premiers cours de tennis ou tout simplement pour vous améliorer, vous trouverez du plaisir avec **Cardio Tennis**.

Si vous cherchez un entraînement intense et énergique, et bien vous allez adorer cette activité

► **Inscrivez-vous  
dès maintenant!**

## **HORAIRES:**

Mardi de 10h00 à 11h00

Mardi de 20h00 à 21h00

Responsable : Gilles Robitaille

450-687-1857 poste 381 ou mail [gillesrobitaillemat414@hotmail.com](mailto:gillesrobitaillemat414@hotmail.com)

Prix : Membres : \$19.39 et non-membres : 22.79 Taxe incluse

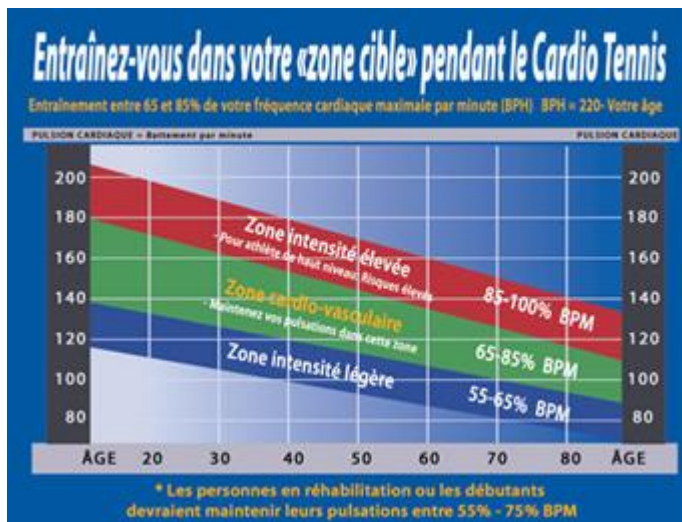
Comment s'inscrire : en appelant à la réception au 450-687-1857, ex 0

Endroit : Carrefour Multisports

3095, autoroute Laval, Laval QC H7P 4W5

## Les bons côtés du Cardio Tennis

- Facile et motivant.
- Les participants sont constamment dans leurs «zones» dites cardio ou aérobie.
- Beaucoup plus de plaisirs et motivant à s'entraîner en groupe sur un terrain de tennis que seul sur des appareils de gym.
- Vous tirez le maximum de votre entraînement en faisant de courtes séquences à haute intensité et de repos comme dans un entraînement d'intervalle (la période où l'on brûle le plus de gras / intervalle)
- Tout en jouant au tennis, l'objectif est d'obtenir un entraînement de ce dont votre corps s'attend.
- Votre niveau de jeu ne peut que s'améliorer.
- L'essayer c'est l'adopter!



Zone cible	Intensité % de la FCmax batt./min	Exemple durée	Bienfaits de l'entraînement
<b>MAXIMUM</b>	90-100 % 171-190 batt./min.	Moins de 5 minutes	<b>Bienfaits :</b> Augmente la vitesse maximale de course au sprint <b>Sensation :</b> Respiration très difficile et fatigue musculaire très élevée <b>Recommandé pour :</b> Les personnes en très bonne condition physique et qui ont une expérience d'entraînement athlétique
<b>ELEVÉ</b>	80-90 % 152-172 batt./min.	De 2 à 10 minutes	<b>Bienfaits :</b> Augmente la capacité de performance maximale <b>Sensation :</b> Fatigue musculaire et respiration difficile <b>Recommandé pour :</b> Les personnes en bonne condition physique et pour de courtes séances
<b>MODÉRÉ</b>	70-80 % 133-152 batt./min.	De 10 à 40 minutes	<b>Bienfaits :</b> Améliore la capacité aérobie <b>Sensation :</b> Légère fatigue musculaire, respiration facile, transpiration modérée <b>Recommandé pour :</b> Tous, pour des activités physiques longues mais modérées
<b>LÉGER</b>	60-70 % 114-133 batt./min.	De 40 à 80 minutes	<b>Bienfaits :</b> Améliore l'endurance fondamentale et aide à la récupération <b>Sensation :</b> Respiration facile et confortable, faible charge musculaire et légère transpiration <b>Recommandé pour :</b> Tous, pour des séances d'entraînement longues, ou courtes et répétées
<b>TRÈS LÉGER</b>	50-60 % 104-114 batt./min.	De 20 à 40 minutes	<b>Bienfaits :</b> Améliore la santé générale et le métabolisme, aide à la récupération <b>Sensation :</b> Très facile pour toutes les fonctions physiques <b>Recommandé pour :</b> L'entraînement de base des néophytes, le contrôle du poids et la récupération active

FCmax = fréquence cardiaque maximale (220 - votre âge). Exemple : 30 ans, 220-30=190 batt./min

### Cardio Tennis pour les joueurs déjà actifs

Conçu pour tous les niveaux, de l'athlète olympique au néophyte de tennis. Votre jeu s'améliorera.

### Cardio Tennis pour nouveaux joueurs

Peu importe pour quelle raison vous vous entraînez et ce qui vous incite à continuer, il existe un produit «Cardio Tennis» juste



pour vous.

La raison principale de **Cardio Tennis** est de s'entraîner en groupe, enseigner par un entraîneur professionnel **Cardio Tennis** tout en s'amusant et en brûlant des calories. Vous améliorerez votre condition physique, votre jeu de jambes, votre explosion et naturellement votre jeu de tennis. Vous êtes à 60 minutes d'un entraînement unique. Enfin!

### **Une leçon typique «Cardio Tennis»**

5 à 10 minutes d'échauffement  
30 à 50 minutes séance cardio/  
Jeu  
5 à 10 minutes récupération

**Cardio Tennis** eut principalement un programme d'entraînement complet. On travaille plus le jeu de jambes, la coordination œil/main que la technique.

L'idéal est d'amener le joueur dans «sa» zone cible (voir tableau). L'entraîneur s'assure de tirer le maximum de votre entraînement selon votre fréquence cardiaque.

### **La musique durant le Cardio Tennis**

Et oui, de la musique entraînante sur un court de tennis! Comme dans un cours d'aérobic, vous allez adorer jouer et frapper des balles au son de musique entraînante.

## Avantages de jouer au Cardio Tennis

Selon votre condition physique, votre fréquence cardiaque réagit avec votre état d'esprit et les conditions de l'environnement, comme le stress, la maladie ou la fatigue.

Jouer au **Cardio Tennis** en surveillant sa fréquence cardiaque pendant l'activité est une bonne façon d'écouter et de comprendre ce que dit votre corps.

**Votre entraînement sera complet!**

### Du coeur à l'entraînement

S'entraîner avec une intensité modérée, cela produit plusieurs résultats pour la condition physique, dont l'amélioration de l'endurance générale et de la capacité aérobie.

Les intensités élevées sont recommandées pour les gens qui s'entraînent souvent et pour les athlètes qui cherchent à atteindre un rendement de pointe.

Les athlètes professionnels comme les athlètes amateurs savent que le moyen le plus fiable de mesurer sa fréquence cardiaque au cours du **Cardio Tennis** et de s'entraîner en sécurité, est d'utiliser un cardiomètre.

### Progression et motivation

Le port de la montre / cardiomètre fournit d'autres renseignements quant à votre progression et à votre motivation, comme la dépense énergétique et la récupération.



Cardiomètre / montre fourni  
gratuitement!  
Temps limité!