

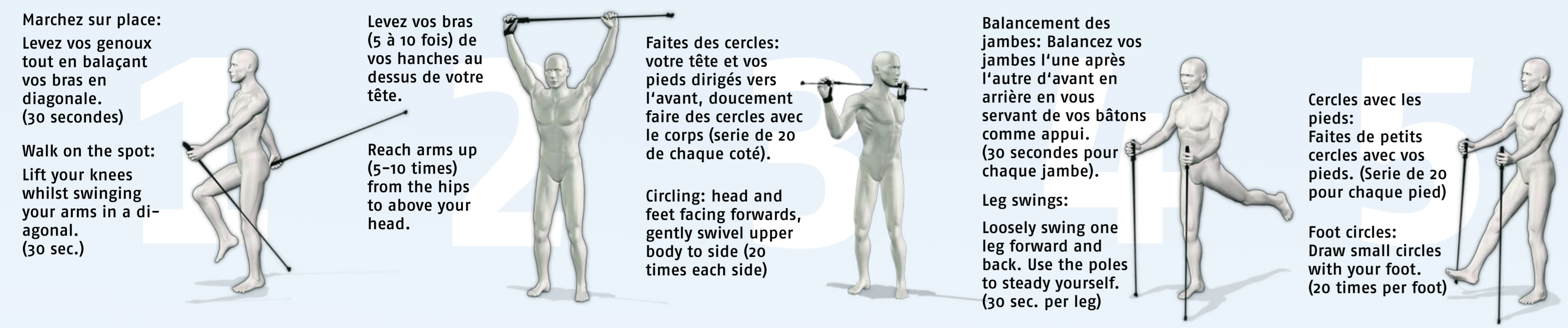
LE NORDIQUE WALKING AVEC LA TECHNIQUE ALFA

Bienvenue dans notre parc Nordic Walking. Nous vous recommandons de suivre ces instructions de manière à vous entraîner efficacement. N'oubliez pas votre échauffement avant de commencer votre parcours et vos étirements à la fin de celui-ci. Vous pouvez faire connaissance avec la technique ALFA en allant à la rubrique Technique routière (voir la carte RT) expliquée en 7 étapes.

NORDIC WALKING WITH THE ALFA TECHNIQUE

Welcome to our Nordic walking park. Please follow these instructions so that you train gently and effectively. Warm up before you set out and don't forget to stretch afterwards. You can learn the effective Nordic ALFA technique on the TECHNQUE ROUTE (see map RT) in 7 clear steps.

ECHAUFFEMENT / WARM-UP



ETIREMENT / STRETCHING



Comment s'étirer avec les bâtons

Étirer vos muscles jusqu'à l'obtention d'une légère tension. Maintenez cette position pendant 10 secondes, puis relâchez. Étirez vous et maintenez la position pendant 20 secondes puis relâchez. Ne pas faire de balancement de haut en bas durant l'exercice. Relâchez la position si cela commence à être sensible. Autrement le muscle va se tendre encore plus.

How to stretch with the poles:

Stretch until your muscles become slightly tensed. Keep this position for 10 sec. and then relax. Stretch and hold for another 20 sec. and then relax. Do not bob up and down. Relax slightly if it starts to hurt - otherwise the muscles will tense even more.

LES FRÉQUENCES CARDIAQUES / SPECIFIC HEART-RATE TRAINING

Entraînement avec une fréquence cardiaque de 50-60% de votre rythme maximum soit (220 moins votre âge) va vous aider à améliorer votre système cardio-vasculaire.

Si vous augmentez votre rythme cardiaque de 60 à 70% de votre fréquence maximum, votre entraînement va activer votre métabolisme et ainsi brûler vos graisses.

Si votre entraînement se situe entre 70 et 85% de votre fréquence cardiaque maximum vous allez améliorer votre condition physique.

Un entraînement anaérobie c'est à dire au dessus de 85% de votre fréquence maximum va conduire vos muscles en hyperacidité. L'entraînement anaérobie doit être réservé seulement pour la préparation à la compétition.

De hiernavolgende tabel geeft een overzicht van de hier beschreven hartfrequentie-doelgroepen.

Training with a heart rate of 50-60% of your maximum heart rate (220 minus your age) helps to improve your constitution.

If you increase your heart rate to 60-70% of your maximum heart rate, your training will activate your fat metabolism.

Training at 70-85% of your maximum heart rate is the basis for improving your fitness.

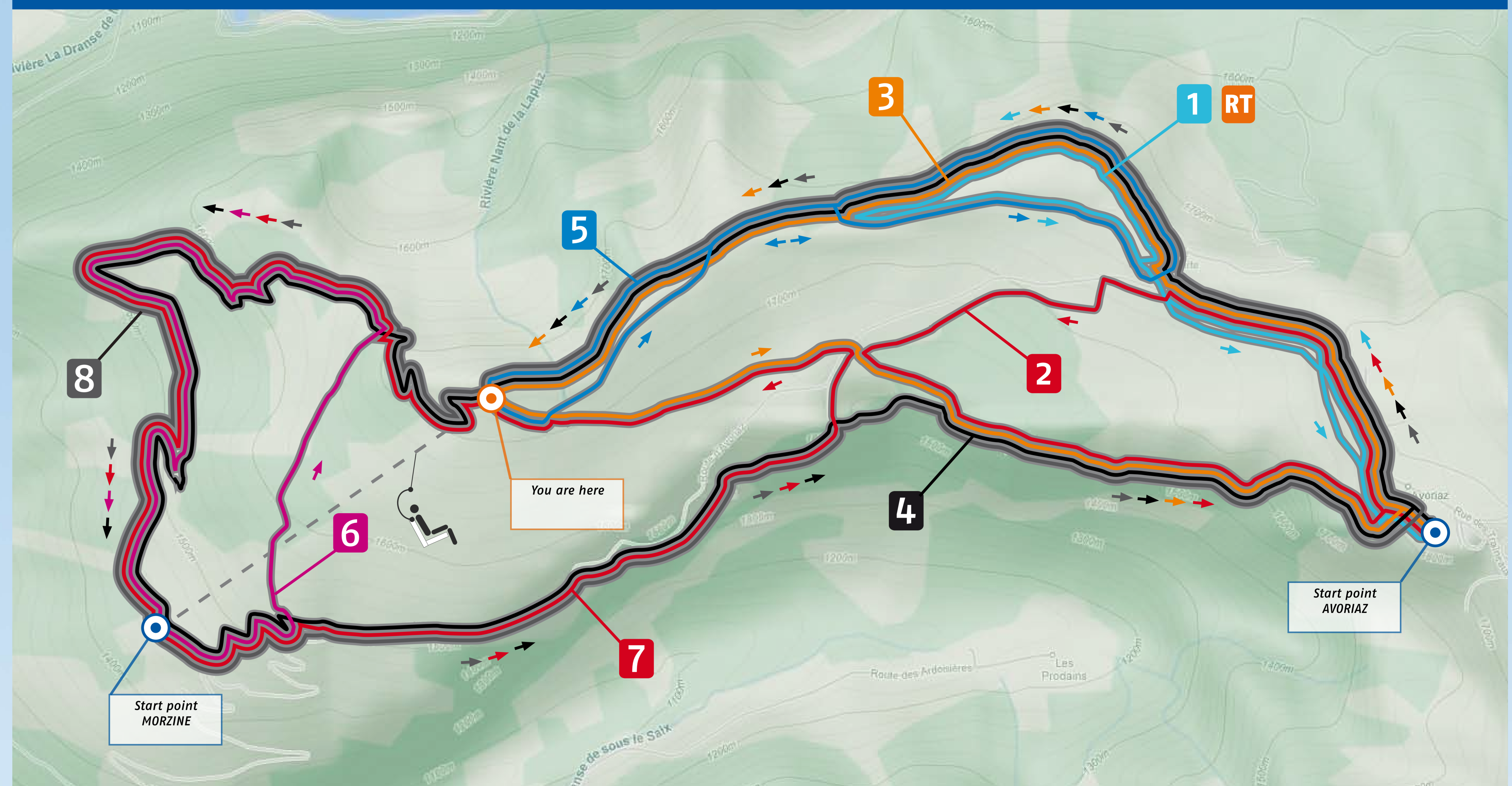
Anaerobic training i.e. training at over 85% of your maximum heart rate leads to muscle hyperacidity. Anaerobic training is therefore only to be recommended for competition training.

Age	Fréquence cardiaque maximum	Forte constitution	Activation de la zone brûle graisse	Améliore votre condition physique
Age	Max. heart rate	Strong constitution	Active fat metabolism	Improved fitness
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

Toutes ces informations sont là à titre indicatif. Consulter votre médecin en cas de problème de santé.

All figures are guide values only. Please consult a doctor in the case of health problems or concerns. Walkers use the park at their own risk.

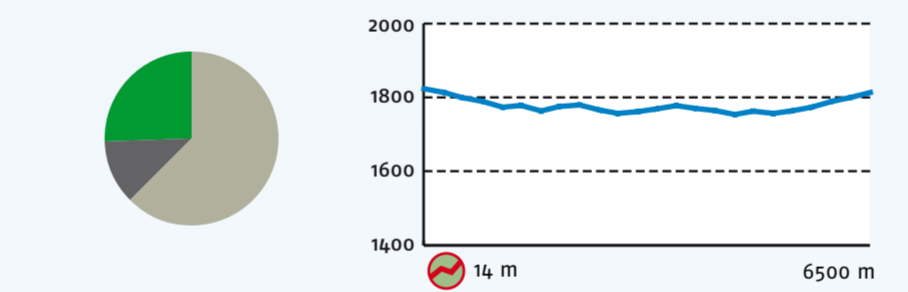
ROUTES / ROUTES



1 Route 1

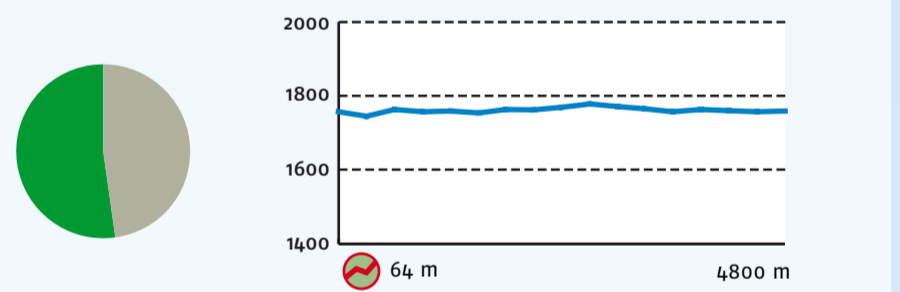
5,90 km

RT



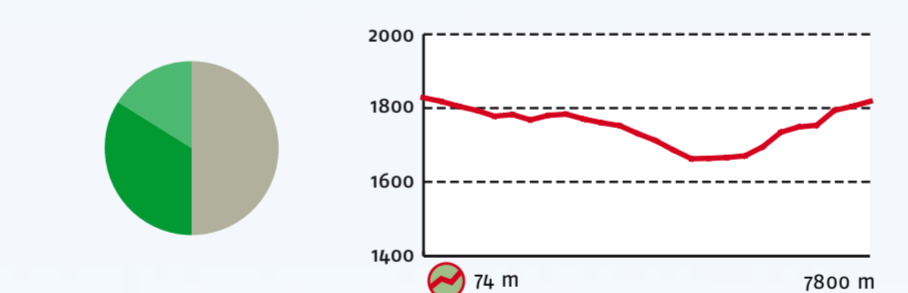
5 Route 5

4,80 km



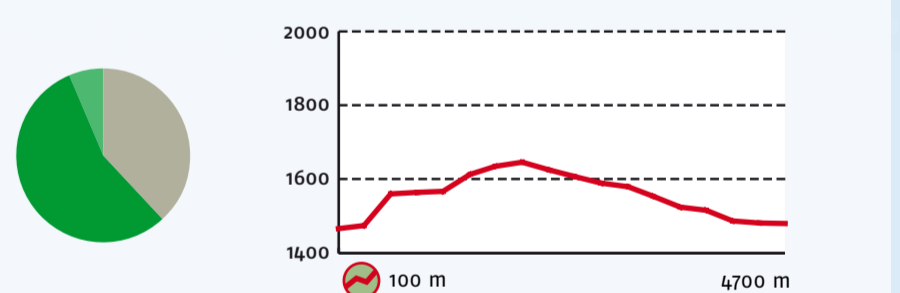
2 Route 2

5,00 km



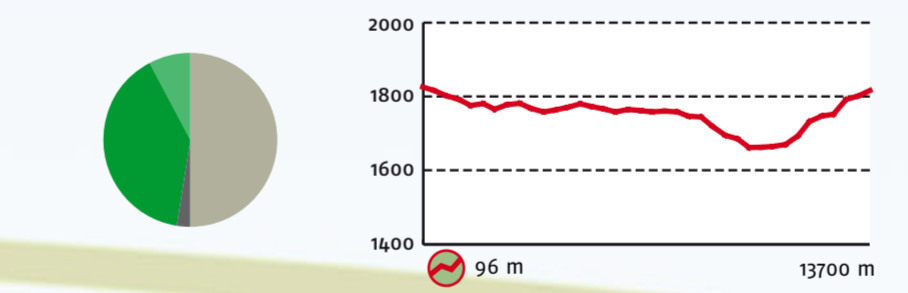
6 Route 6

4,70 km



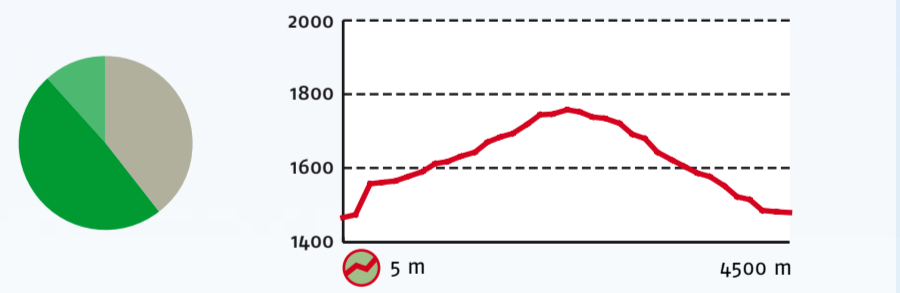
3 Route 3

7,80 km



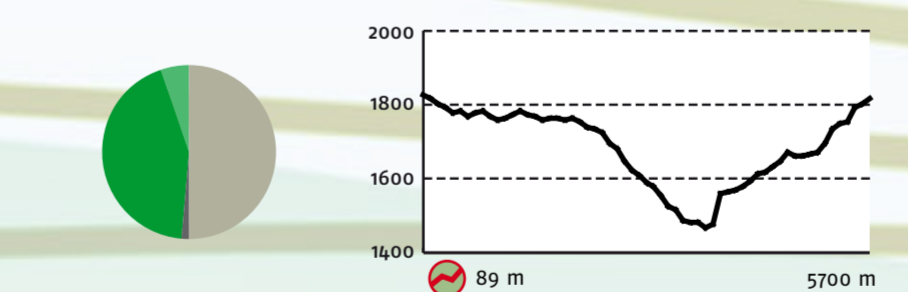
7 Route 7

8,60 km



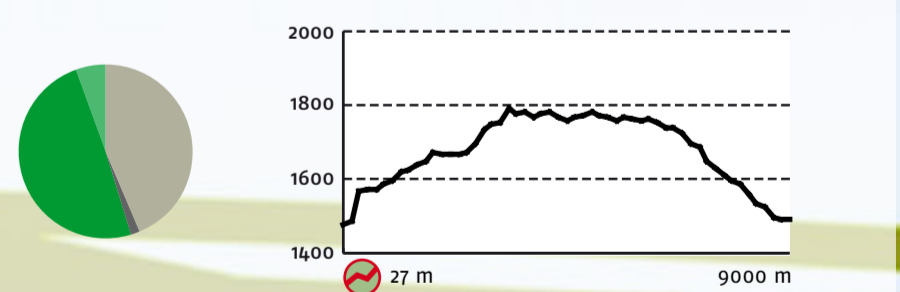
4 Route 4

13,60 km



8 Route 8

13,00 km

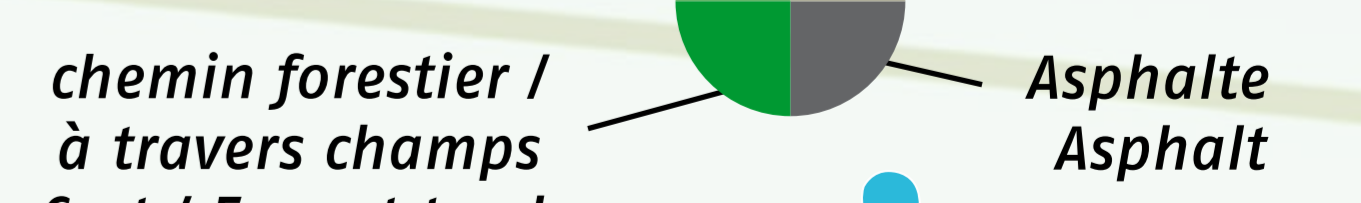
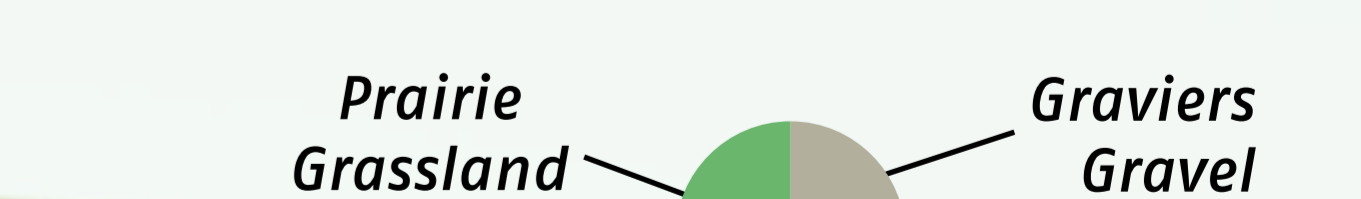


LÉGENDE / KEY

On the map / Sur la carte:



Type of route / Type de route:



Moelijkheidsgraad / Schwierigkeitsgrad:



RT Routière Technique
Technique Route

∑ Somme des élévations
Total height (sum of all ascents)

©

