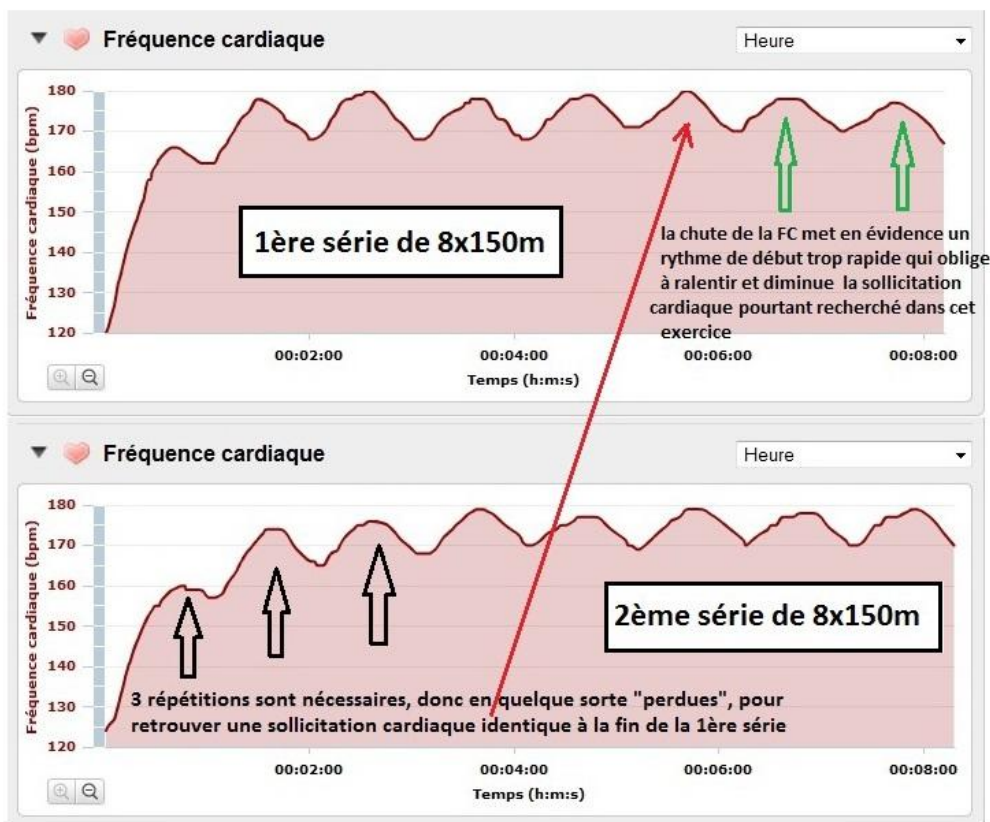


Analyse de la sollicitation cardiaque d'une séance de VMA avec récupération entre les séries



Au final, seules 10 répétitions, permettent d'atteindre la haute sollicitation cardiaque visée dans ce type d'exercice

Courbe de fréquence cardiaque sans récupération entre les séries



La sollicitation cardiaque sur l'ensemble de la séance est incontestablement plus élevée. Et de ce fait, la sollicitation de la consommation maximale d'oxygène plus importante