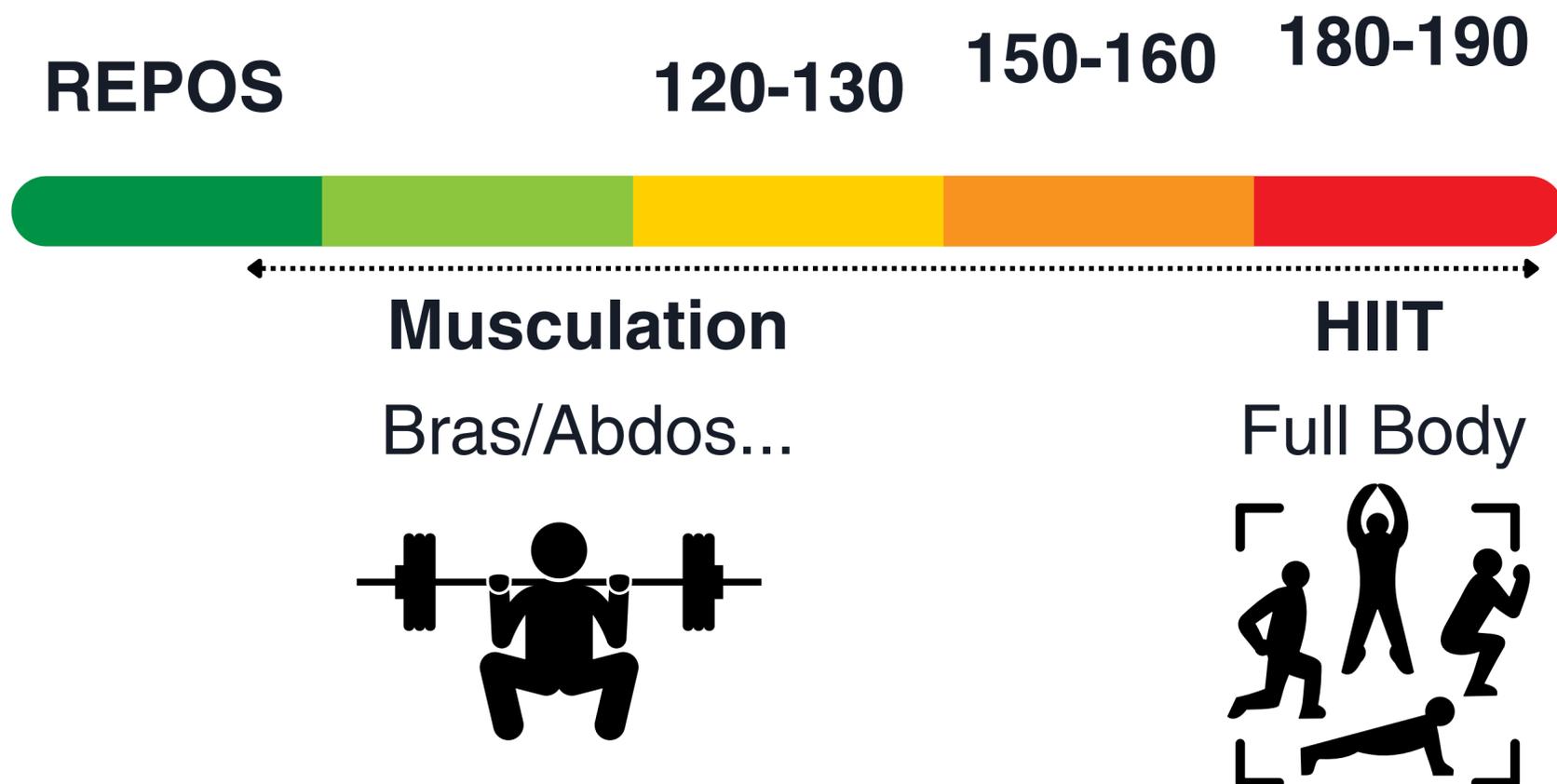


# FREQUENCE CARDIAQUE

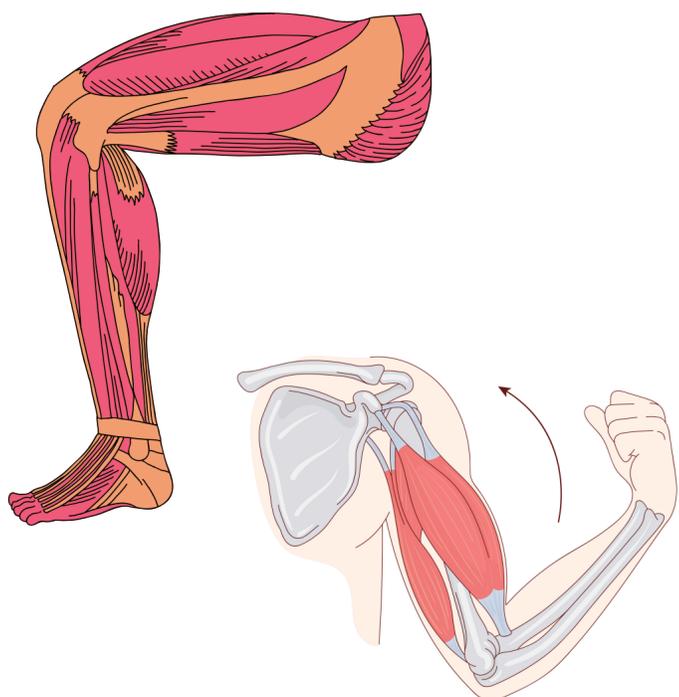
Comment évolue ma FC selon la charge de travail d'une séance ?



La forme d'entraînement a une incidence sur la fréquence cardiaque.

Une séance de **musculation** augmente la FC à 120 bpm.

Une séance de **HIIT** augmente la FC à environ 180-190 bpm.



Les **gros groupes musculaires** (jambes) nécessitent plus d'augmentation cardiaque.

Les **petits groupes musculaires** (bras) font peu augmenter la FC.