

FICHE ACTIVITÉ



Aqua JOGGING



Courir dans l'eau pour être plus fort et plus endurant.

caenlamer.fr


Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

Aqua JOGGING

ÉLEVÉ



MOYEN



MOYEN



Cette activité de jogging dans l'eau permet de maintenir sa condition physique.

L'AquaJogging est une alternative à la course à pied.

- Se pratique en eau profonde.
- Développe le système cardiovasculaire.
- Favorise le retour veineux.
- Peut s'inclure dans un plan d'entraînement de course à pied.

Légende



Intensité



Force



Rythme

**NÉCESSITE
DE SAVOIR
NAGER**

QUELQUES CONSEILS

- Une bouteille d'eau doit être à portée de main pendant la séance.