



Séances de biking | Partie 4

Formation

Édité par [Toutapprendre / MoveYourFit](#)

Le biking est la discipline par excellence pour développer son cardio et affiner sa silhouette. Véritable discipline de fitness à part entière venue de Nouvelle-Zélande, c'est l'un des cours les plus prisés des salles de fitness. Le biking, ou cycling se base essentiellement sur un travail d'endurance et sur le développement du système cardio-respiratoire (le souffle). Ce travail engendre une dépense significative de calories ce qui en fait un outil redoutablement efficace pour retrouver la forme. Le biking reprend également les conditions réelles d'une sortie vélo ce qui permet une alternative pour les jours de pluie ou pour préparer une sortie.

Type de document

Formation en ligne

Sujets

- [Sport & Fitness](#)

[Plus d'informations...](#)



Séances de biking | Partie 1

Formation

Édité par [Toutapprendre / MoveYourFit](#)

Le biking est la discipline par excellence pour développer son cardio et affiner sa silhouette. Véritable discipline de fitness à part entière venue de Nouvelle-Zélande, c'est l'un des cours les plus prisés des salles de fitness. Le biking, ou cycling se base essentiellement sur un travail d'endurance et sur le développement du système cardio-respiratoire (le souffle). Ce travail engendre une dépense significative de calories ce qui en fait un outil redoutablement efficace pour retrouver la forme. Le biking reprend également les conditions réelles d'une sortie vélo ce qui permet une alternative pour les jours de pluie ou pour préparer une sortie.

Type de document

Formation en ligne

Sujets

- [Sport & Fitness](#)

[Plus d'informations...](#)



Séances de biking | Partie 3

Formation

Édité par [Toutapprendre / MoveYourFit](#)



Le biking est la discipline par excellence pour développer son cardio et affiner sa silhouette. Véritable discipline de fitness à part entière venue de Nouvelle-Zélande, c'est l'un des cours les plus prisés des salles de fitness. Le biking, ou cycling se base essentiellement sur un travail d'endurance et sur le développement du système cardio-respiratoire (le souffle). Ce travail engendre une dépense significative de calories ce qui en fait un outil redoutablement efficace pour retrouver la forme. Le biking reprend également les conditions réelles d'une sortie vélo ce qui permet une alternative pour les jours de pluie ou pour préparer une sortie.

Type de document

Formation en ligne

Sujets

- [Sport & Fitness](#)

[Plus d'informations...](#)



Séances de biking | Partie 2

Formation

Édité par [Toutapprendre / MoveYourFit](#)



Le biking est la discipline par excellence pour développer son cardio et affiner sa silhouette. Véritable discipline de fitness à part entière venue de Nouvelle-Zélande, c'est l'un des cours les plus prisés des salles de fitness. Le biking, ou cycling se base essentiellement sur un travail d'endurance et sur le développement du système cardio-respiratoire (le souffle). Ce travail engendre une dépense significative de calories ce qui en fait un outil redoutablement efficace pour retrouver la forme. Le biking reprend également les conditions réelles d'une sortie vélo ce qui permet une alternative pour les jours de pluie ou pour préparer une sortie.

Type de document

Formation en ligne

Sujets

- [Sport & Fitness](#)

[Plus d'informations...](#)