



EVERY BODY TELLS A STORY

*Connaissez-vous vos limites?
Testez-les et GAGNEZ!*

GAGNEZ!

*Participez à une de nos **JOURNÉES D'ESSAI POLAR** et gagnez
2 BILLETS D'ENTRÉE pour le 30^{ème} **Mémorial Van Damme!***

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

JOURNÉES D'ESSAI *running06*

calendrier

PISTE D'ATHLÉTISME de

26 MARS

Action Park - Kiewit, HASSELT

1 AVRIL

Blaarameersen, GENT

8 AVRIL

Centre Sportif du Sart Tilman, LIÈGE

22 AVRIL

BLOSO Centrum, BRUGGE

29 AVRIL

BLOSO Centrum, HERENTALS

6 MAI

Centre Sportif de Blocry, LOUVAIN-LA-NEUVE

13 MAI

Institut National des Sports, LUXEMBOURG

20 MAI

Provinciedomein, HUIZINGEN

5 JUIN

Ladies Run WE Knack stand promo., KORTRIJK

agenda

en continu à partir de 9h jusqu'à 12h

› Présentations

- Quels sont les avantages de la cardiofréquencesmétrie lors d'une course?
- Mon schéma et mes zones d'entraînement personnels?
- Pourquoi mesurer la consommation calorique?
- Mesurer la vitesse et la distance: comment procéder et quels sont les avantages?

› Tests des différents types de cardios avec et sans accéléromètre.

› Démo du logiciel

› Démo du PolarPersonalTrainer

› Test de condition physique avec OwnIndex

Inscription et infos sur www.polarbelgium.be.

TESTER et ENTRAÎNER? La plupart des centres sportifs mettent gratuitement à votre disposition leurs douches et vestiaires.

GAGNEZ

Participez à une des journées de test Polar et gagnez 2 billets d'entrée GRATUITS pour le 30ème Mémorial Van Damme. Un gagnant par journée. Il sera averti via notre site internet et recevra les 2 billets à son domicile par la Poste.

BULLETIN D'INSCRIPTION

running06

INSCRIPTION RAPIDE? VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE EN LIGNE SUR [WWW.POLARBELGIUM.BE!](http://WWW.POLARBELGIUM.BE)

1 Indiquez le jour de votre choix *Sur notre site Internet vous trouverez les plans d'accès, tous les détails et encore plus d'info sur running06.*

<input type="checkbox"/> 26 MARS	Action Park - Kiewit, HASSELT	<input type="checkbox"/> 29 AVRIL	BLOSO Centrum, HERENTALS
<input type="checkbox"/> 1 AVRIL	Blaarameersen, GENT	<input type="checkbox"/> 6 MAI	Centre Sportif de Blocry, LOUVAIN-LA-NEUVE
<input type="checkbox"/> 8 AVRIL	Centre Sportif du Sart Tilman, LIÈGE	<input type="checkbox"/> 13 MAI	Institut National des Sports, LUXEMBOURG
<input type="checkbox"/> 22 AVRIL	BLOSO Centrum, BRUGGE	<input type="checkbox"/> 20 MAI	Provinciedomein, HUIZINGEN

2 Indiquez vos coordonnées et le nombre de participants:

NOM

ADRESSE

LOCALITÉ

TÉLÉPHONE

E-MAIL

3 Poser votre question

PENDANT LA JOURNÉE D'ESSAI, JE SOUHAITERAIS OBTENIR
UNE RÉPONSE À LA QUESTION 'POLAR' SUIVANTE:

PORT PAYE PAR LE
DESTINATAIRE

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

Polar Electro Belgium nv
Vriesenrot 3
IZ Hoogveld - Zone B
9200 DENDERMONDE






SPORTZONES DE POLAR

Intensité en %
FCmax, bpm

Exemples de durée

Résultats physiologiques /
Effets de l'entraînement



	Intensité en % FCmax, bpm	Exemples de durée	Résultats physiologiques / Effets de l'entraînement
MAX 5 	90–100% 171–190 bpm	moins de 5 minutes	Bénéfice: améliore la vitesse de course / sprint Sensations: très fatigant pour la respiration et les muscles Recommandé pour: personnes très en forme avec un historique d'entraînement d'athlète
FORTE 4 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minutes	Bénéfice: améliore la capacité de performance maximale (endurance et puissance aérobie) Sensations: fatigue musculaire et respiration difficile Recommandé pour: personnes en bonne forme et les exercices courts
MOYENNE 3 	70–80% 133–152 bpm	10–40 minutes	Bénéfice: améliore l'endurance aérobie Sensations: légère fatigue musculaire, respiration aisée, transpiration modérée Recommandé pour: tout le monde pour des exercices longs à intensité modérée
LEGERE 2 	60–70% 114–133 bpm	40–80 minutes	Bénéfice: améliore l'endurance de base et aide à la récupération Sensations: confortable, respiration aisée, faible charge musculaire, légère transpiration Recommandé pour: tout le monde, pour des exercices plus longs ou des exercices courts répétés souvent
TRES LEGERE 1 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minutes	Bénéfice: améliore la santé et le métabolisme dans son ensemble, aide à la récupération Sensations: très facile pour toutes les fonctions du corps Recommandé pour: l'entraînement de base pour tous les débutants, le contrôle du poids et la récupération active

FC_{max} = Fréquence cardiaque maximale (220-âge)
bpm = beats per minute, battements par minute

Exemple: le sportif a 30 ans, 220-30=190 bpm (= FC_{max}). Les fréquences cardiaques mentionnées dans le tableau sont en fonction de quelqu'un de 30 ans.

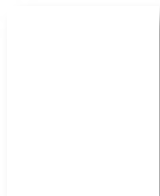
carte postale

Les Sport Zones Polar?

J'apprends tout à ce sujet pendant la journée d'essai
gratuite Polar Running!

Tu participes aussi, n'est-ce pas?

Plus d'info? Consultez sans tarder
www.polarbelgium.be. Amitiés sportives et au plaisir
de te revoir à la journée d'essai Polar Running!



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

www.PolarPersonalTrainer.com - www.polarbelgium.be