

20 MINUTES = 4 HEURES
D'ÉQUIVALENCE EN TEMPS DE TRAVAIL

EMS



ENTRAÎNEMENT
TRADITIONNEL

1 séance de *miha* bodytec

=



4 secondes de stimulation

+

4 secondes de repos



PENDANT 20 MINUTES

**SUR 8 ZONES MUSCULAIRES
EN SIMULTANÉ**

50% du temps soit
10 minutes de
CONTRACTION PURE
SUR L'ENSEMBLE
DU CORPS

10 répétitions d'un exercice

=

20 secondes de contraction

**POUR UNE ZONE
MUSCULAIRE**

3 séries de 10 répétitions

=

3 x 20 = 60 secondes de

CONTRACTION

30 séries de 10 répétitions

=

10 minutes de
CONTRACTION
**SUR UNE ZONE
MUSCULAIRE**

1 séance de *miha* bodytec

=

30 séries de 10 répétitions

SUR 8 ZONES MUSCULAIRES

soit 240 séries de 10 répétitions

=

1 HEURE 20 MINUTES DE
CONTRACTION PURE

En salle de sport, le temps de repos est au minimum
doublé par rapport au temps de travail

1 H20 DE CONTRACTION
EN SALLE

NECESSITE 1 H20 x 2 soit **2H40**

DE TEMPS DE **REPOS**

1 H20 + 2 H40 = **4 HEURES**

20 MINUTES = 4 HEURES
EN TERMES DE TEMPS DE TRAVAIL
EN SALLE DE SPORT TRADITIONNELLE