



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

### entraînement en alpinisme

<https://carnetdalpinisme.wordpress.com/2016/06/19/objectifs-des-entraitements-cardio-en-alpinisme/>

L'entraînement est l'élément clef de la réussite, que ce soit en escalade ou en alpinisme. L'idéal serait de pratiquer des activités physiques variées tout au long de l'année, activités que l'on pourrait compléter par une préparation spécifique dans le mois qui précède le départ pour la montagne. Le VTT, le roller, le footing, step et autres cours fitness des salles de sports rassemblent les conditions d'exercices d'une bonne préparation aux différentes sollicitations musculaires et cardiaques que rencontrera votre corps lors de la pratique de l'alpinisme. Evaluer votre condition physique Il est très important de connaître sa forme physique afin de pouvoir choisir une ascension adaptée à son niveau et d'effectuer une préparation efficace. Un petit test simple et rapide va vous permettre de noter votre condition physique, le test Ruffier.

L'entraînement est l'élément clef de la réussite, que ce soit en escalade ou en alpinisme. L'idéal serait de pratiquer des activités physiques variées tout au long de l'année, activités que l'on pourrait compléter par une préparation spécifique dans le mois qui précède le départ pour la montagne. Le VTT, le roller, le footing, step et autres cours fitness des salles de sports rassemblent les