



# La Wii comme « personal trainer » La boxe comme activité...



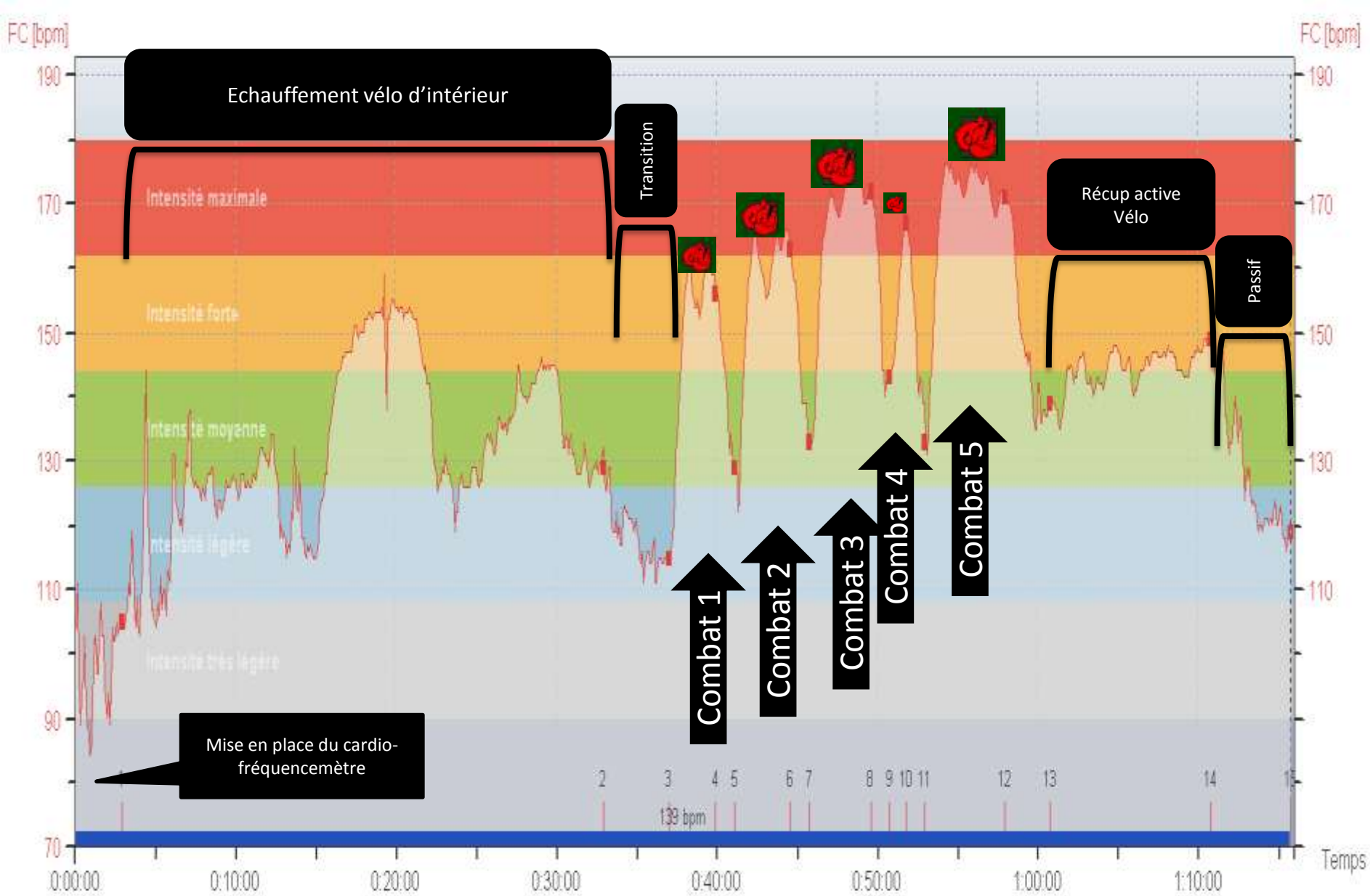
N. Krantz

Le 26 nov. 2012

« *Un essai pour voir* »



# Aperçu global de la séance



Valeurs de curseur:

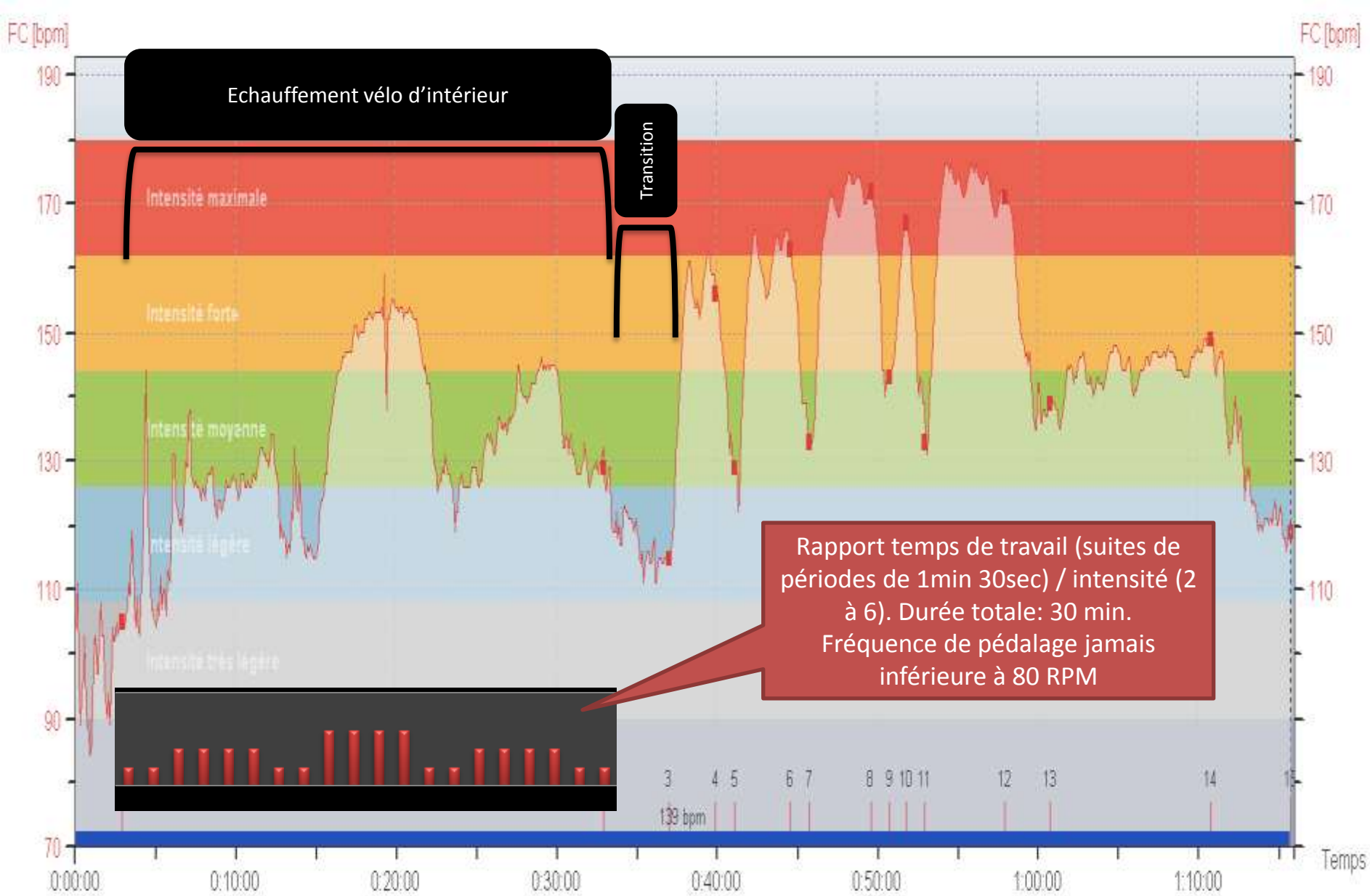
Temps : 1:15:45

FC : 120 bpm

Dépense calorique: 524 kcal/60min



# Phase d'échauffement



Valeurs de curseur:

Temps : 1:15:45

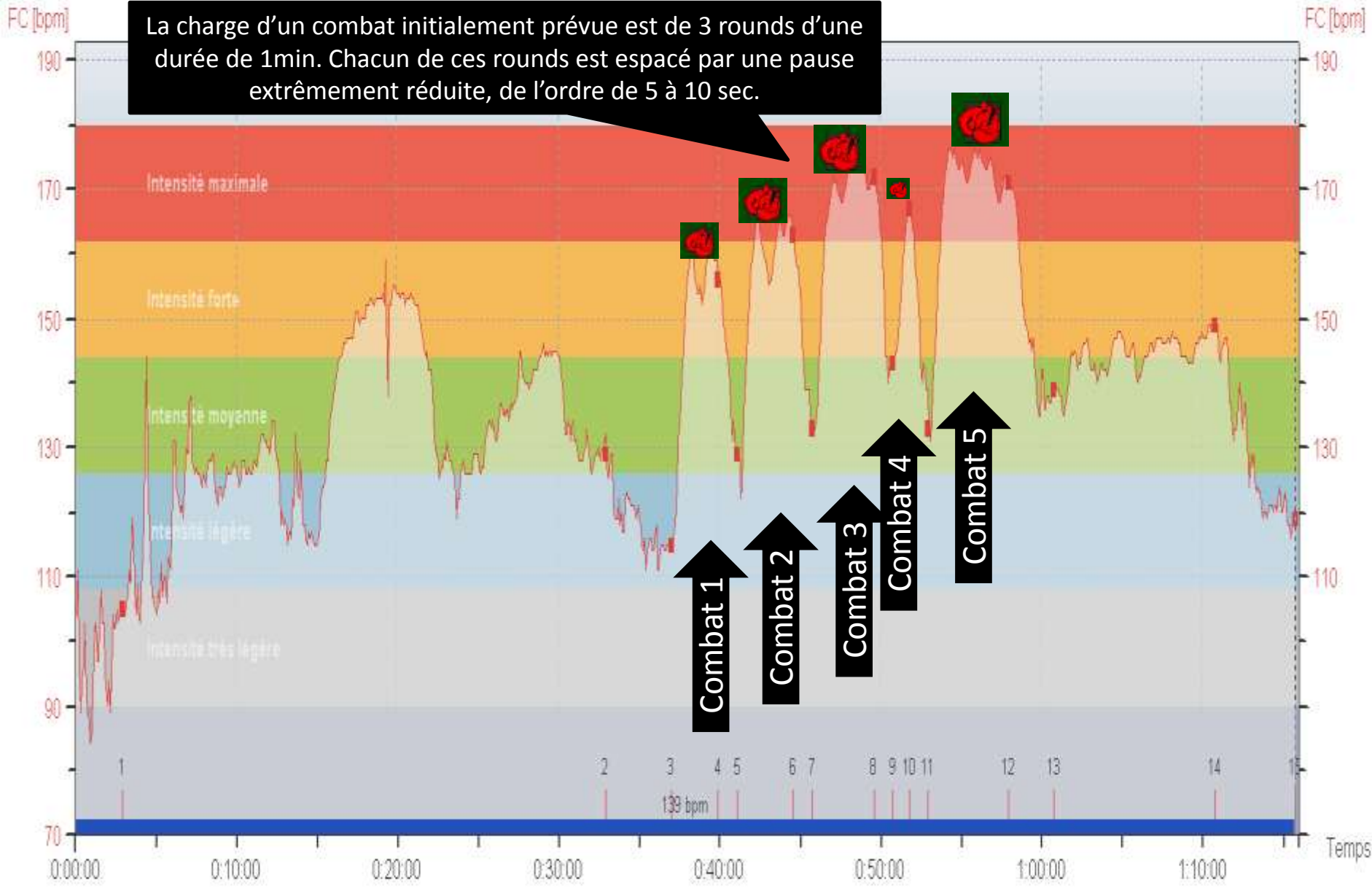
FC : 120 bpm

Dépense calorique: 524 kcal/60min

*Les combattant qui me sont présentés correspondent à mon niveau... ils évoluent au fur et à mesure que s'inscrivent victoires et défaites*

## Phases de combat... simulé





Valeurs de curseur:

Temps : 1:15:45

FC : 120 bpm

Dépense calorique: 524 kcal/60min

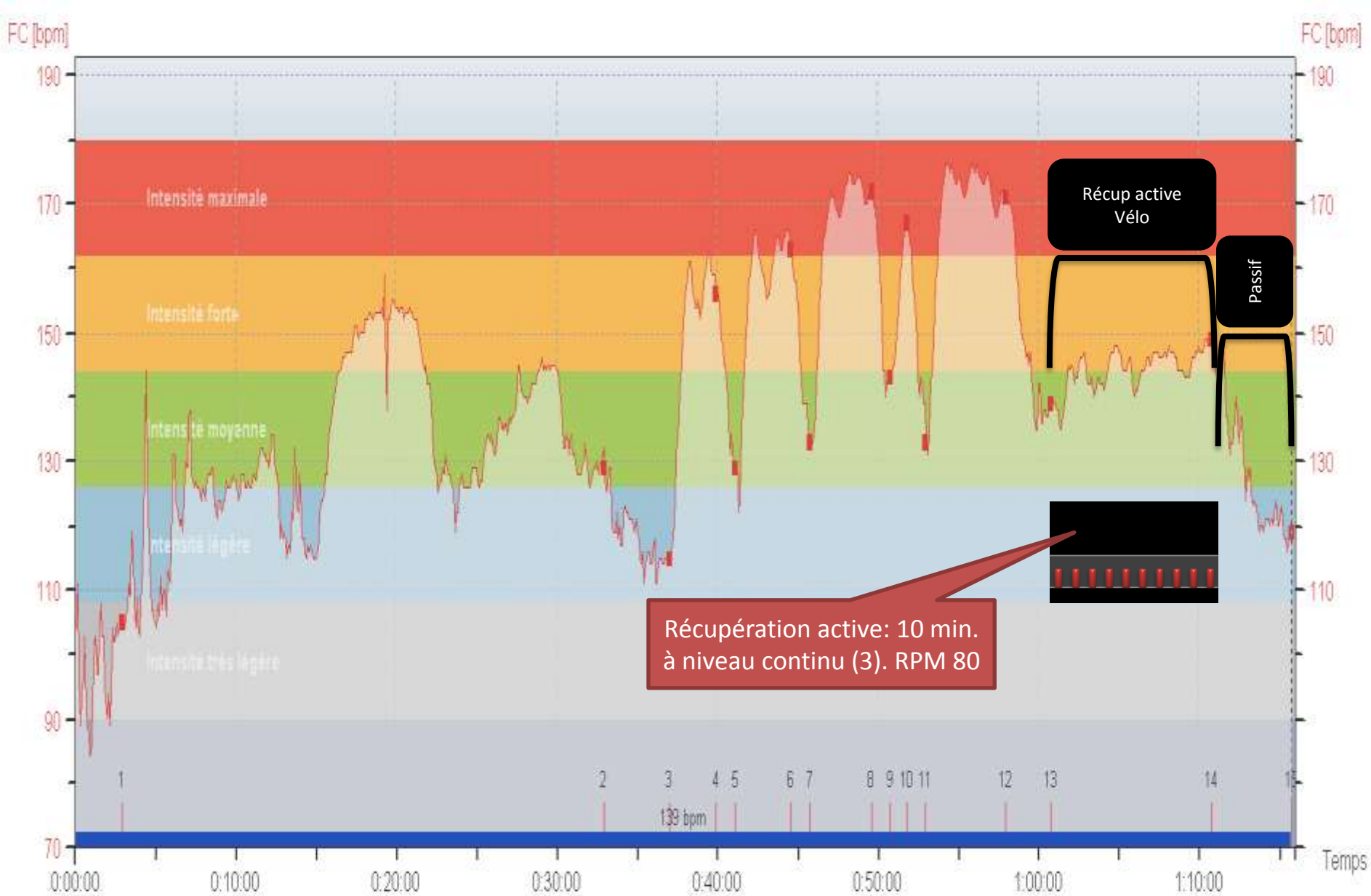
# Résultats chiffrés

N° de combat	Durée totale (avec récupérations « serrées » inter-rounds)	Temps de repos entre les matchs	Fc Max Fc Moyenne	Résultat
1	2min 55sec	1 min.	156 150	Défaite
2	3min 26sec	1 min.	163 156	Victoire
3	3 min 51sec	1 min.	172 166	Défaite
4	1min 02sec	1 min.	167 156	Victoire express
5	5 min	1 min	171 168	Match nul
<b>TOTAL 5 combats</b>	<b>16min 14 sec</b>		<b>Entre 156 &amp; 172</b> <b>Entre 150 &amp; 168</b>	<b>2 V + 2 D + 1 MN</b>





# Phase de récupération



Valeurs de curseur:

Temps : 1:15:45

FC : 120 bpm

Dépense calorique: 524 kcal/60min