

Boostez vos performances : Le rythme idéal pour chaque séance

Pourquoi le BPM influence votre entraînement

- Synchronisation naturelle : Votre corps s'aligne inconsciemment sur le tempo musical.
- Amélioration de l'endurance : Une cadence régulière aide à maintenir un effort constant.
- Réduction de la perception de l'effort : La musique distrait le cerveau de la fatigue physique.
- Optimisation de la concentration : Un rythme adapté favorise l'immersion dans l'exercice.

Le guide des fréquences par discipline

- Échauffement (100-120 BPM) : Mouvements fluides, préparation articulaire et mise en route progressive.
- Musculation (120-130 BPM) : Rythme stable et marqué pour favoriser le contrôle du mouvement et la concentration.
- Cardio modéré / Jogging (130-145 BPM) : Cadence dynamique pour soutenir l'endurance fondamentale.
- Haute intensité / HIIT (150-180 BPM) : Tempo rapide pour stimuler l'explosivité et le dépassement de soi.
- Récupération / Étirements (60-90 BPM) : Rythmes lents pour favoriser le retour au calme et la baisse du rythme cardiaque.

Conseils pour construire votre playlist parfaite

- Vérifiez vos morceaux : Utilisez des outils en ligne comme 'SongBPM' pour classer vos titres par fréquence.
- Structurez votre séance : Organisez vos playlists par blocs d'intensité pour ne pas avoir à manipuler votre téléphone.
- Variez les genres : Alternez les styles musicaux pour éviter la lassitude mentale pendant les efforts longs.
- Préparez une transition : Prévoyez 2 ou 3 morceaux de transition pour passer progressivement d'une intensité à l'autre.