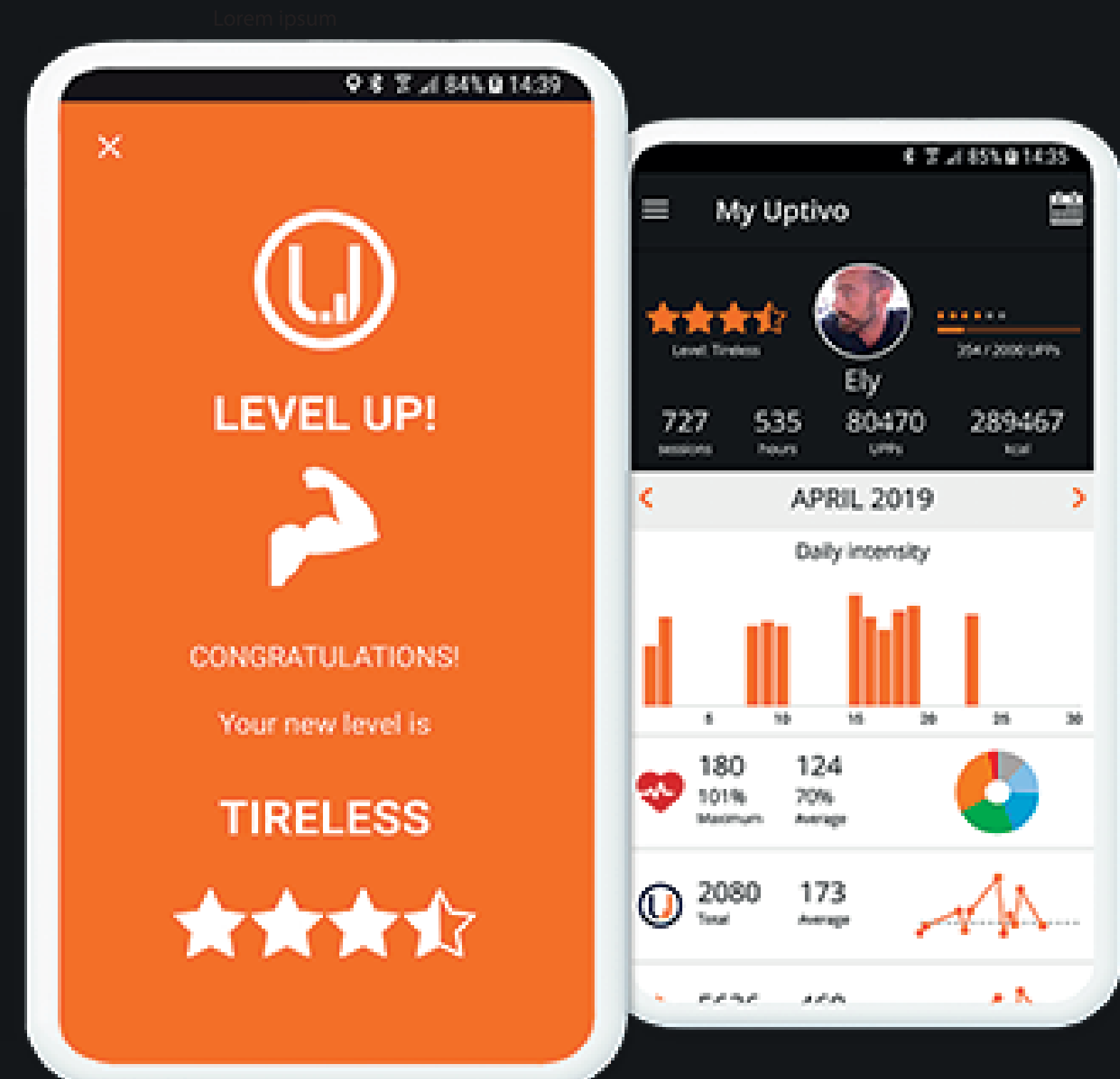


DU NOVICE AU TITAN, RELEVEZ LE DÉFI !

La continuité de l'entraînement est essentielle pour améliorer la santé cardiovasculaire, réduire les risques de blessures et de maladies, et combattre le stress, l'anxiété et la dépression.

Les niveaux Uptivo sont basés sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et récompensent la continuité de l'entraînement, en vous faisant progresser sur une échelle de 10 niveaux de difficulté.



De quoi ai-je besoin pour progresser ?

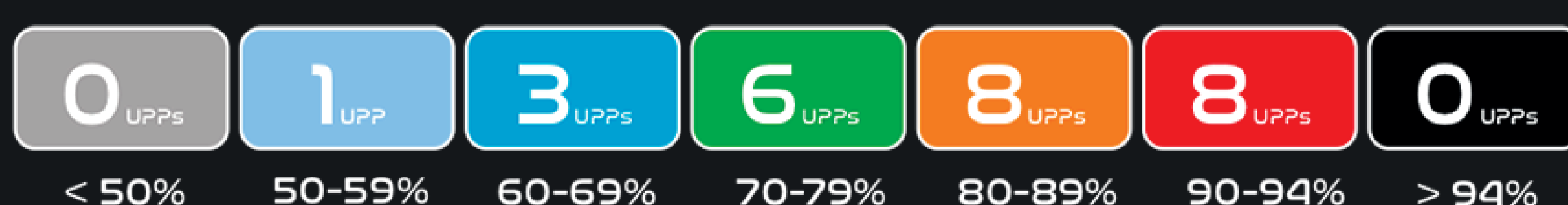
Vous avez besoin de 2000 UPP par mois pour maintenir votre niveau actuel et passer au niveau supérieur. 2000 UPP par mois correspondent à peu près aux recommandations de l'OMS en matière de durée et d'intensité.

Comment accumuler des UPP ?

Vous gagnez des UPP à chaque fois que vous vous entraînez avec Uptivo en surveillant votre fréquence cardiaque. La vitesse à laquelle vous générez des UPP dépend de l'intensité de votre entraînement ; plus vous faites d'efforts, plus vous recevez de points. Attention toutefois à ne pas exagérer : Uptivo récompense les entraînements intenses, mais pas le surentraînement !

Points de performance Uptivo (UPPs)

Club workouts



Et si je m'arrête ?

- Si tu n'accumules pas 2000 UPP au cours du premier mois suivant un changement de niveau, tu retournes au niveau précédent.
- Si vous n'atteignez pas 2000 UPP dans l'un des mois requis pour le changement de niveau, vous conservez votre niveau actuel MAIS les mois déjà accumulés ne sont pas pris en compte et votre progression vers le niveau suivant est remise à zéro.

