

Séance HIIT allégée

Consignes sécu :

- Tête dans l'axe de la colonne et du bassin
- Pieds écartement bassin
- Genoux au dessus de pieds
- Hydratation obligatoire

Définition :

- High-Intensity Interval Training
- L'entraînement fractionné de haute intensité d'exercices en anaérobie. Cette séance d'entraînement a la particularité d'être composée de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération active. Le ratio entre les temps d'effort et de repos est généralement de 2 pour 1

Fonctionnement par blocs à raison d'une répétition par seconde.

Une répétition comprenant soit un mouvement synchro soit un mouvement de chacun des deux côtés.

D+G ou D et G = 1rep/s

Récupération = 15s entre chaque bloc

En cliquant avec la molette de votre souris sur les images des exercices vous serez renvoyé vers un schéma explicatif de celui-ci en 3D pour mieux comprendre comment le réaliser.

Séance complète

La séance sera divisé en plusieurs bloc qui seront défini par la suite.

La séance a pour but de faire transpirer donc ne pas hésiter à boire pendant les courtes pause.

- 5' Footing calme (trotter) si possible en échauffement ou sur place pendant 2' en monté de genoux
- Bloc1 x2
- Bloc2 x1
- bloc3 x1
- Bloc2 x1
- Bloc3 x1
- 5' Footing calme (trotter) si possible en échauffement ou sur place pendant 2' en monté de genoux

Ne pas hésiter à réduire par deux le nombre de répétitions la première séance pour se jauger puis re-augmenter la fois suivante.

Bloc1:

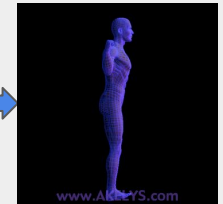
30" Trotter sur place sur la pointe des pieds

30" Levée de jambe tendu vers l'avant

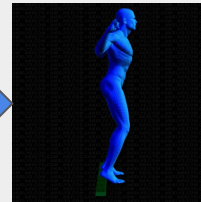
30" Fente (bras+jambes)



30" Elevation talons

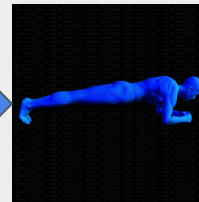
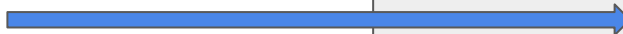


10" Squats



Bloc2:

30" Gainage planche "Butt-ups"



30" Gainage latéral droit "Butt-sight"

Même procédé que l'exercice précédent mais sur le côté droit plutôt que de relever le bassin

30" Gainage latéral gauche

Même procédé que l'exercice précédent mais sur le côté gauche plutôt que de relever le bassin

Bloc3:

10" Abdos pieds levée



30" Abdos battements pieds

Les jambes peuvent être désynchronisé pour simplifier



Pensez à bien vous hydrater pendant et après l'effort.

Avoir une alimentation saine en complément aide le corps et l'esprit au bon développement.

Le sport aide à prévenir les maladies et maintient l'esprit en éveil.

Bonne séance