

HIIT orientation «cardio»

Attention, le terme cardio ne veut rien dire si on s'appuie sur une analyse physiologique. Il est utilisé par facilité, pour rendre compte d'un objectif d'entraînement visant à améliorer les capacités cardiaques, respiratoires pour développer son endurance, mais aussi, sa capacité à soutenir des efforts intenses plus longtemps.

Échauffement préalable environ 6 mn avec course navette lente entre les plots, montées de genoux, talons-fesses, pompes amplitude courte, étirements....

	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5	Exercice 6
Série de 6 exercices enchaînés	Course sur place (montée de genoux)	Mountain-climber	½ squats sautées	Marche de l'ours navette sur 3 m	jumping-jack	Pas chassés burpees sur 3 m

Niveau «reprise»

3 séries

30" d'effort sur chaque exercice / 30" récupération entre chaque exercice
1 ' récupération entre chaque série

Niveau «entraîné»

4 séries

1ère série d'échauffement sur un rythme lent puis 3 séries plus intenses
30" d'effort sur chaque exercice / 20" récupération entre chaque exercice
1 ' récupération entre chaque série

Niveau «performeur»

1 série d'échauffement sur un rythme lent /1' de récupération puis

4 séries (3+1)

3 premières séries enchaînées (pas de récupération entre les séries)
30" d'effort sur chaque exercice / 20" récupération entre chaque exercice
1' de récupération

4ème série à intensité élevée avec 30" d'effort/30" de récupération entre chaque exercice

ou

4 séries

30" d'effort à intensité élevée sur chaque exercice / 30" récupération entre chaque exercice
1' de récupération entre chaque série

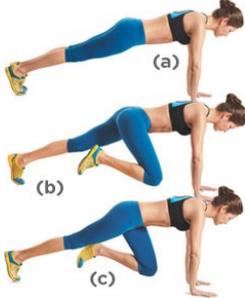
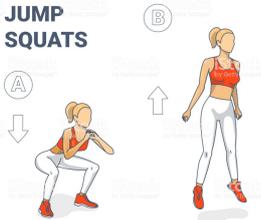
HIIT (High Intensity Interval Training) à réaliser tous les deux jours

Pour les navettes, délimitez un espace de travail d'environ 3 m, matérialisé par un plot à chaque extrémité (bouteille d'eau, chaussure, livre...)

Le rythme de chaque exercice (la fréquence gestuelle, la vitesse d'exécution, le nombre de répétitions) sera fonction de votre état de forme du moment...et de votre motivation

La distance de 3 m est souhaitable mais sera adaptée en fonction de l'espace disponible

Pensez à vous hydrater!

<p>Exercice 1 course sur place</p>		<p>Garder le dos bien droit (buste vertical) Privilégier le rythme à l'élévation des genoux</p>
<p>Exercice 2 mountain-climber</p>		<p>Position de planche avec alignement jambes-buste Conserver le genou dans l'axe</p>
<p>Exercice 3 ½ squats sautés</p>		<p>Descente à 90° ou moins de 90 ° pour privilégier le saut en extension Pieds largeur d'épaules en légère ouverture</p>
<p>Exercice 4 marche de l'ours navette 3 m</p>		<p>Bassin à hauteur des épaules conserver la position quadrupédique en tournant derrière le plot pour le ½ tour Appui sur les <input type="text"/> épaules si position <input type="text"/> correcte</p>
<p>Exercice 5 jumping-jack</p>		<p>Mouvement complet des bras (mains aux cuisses puis mains se touchant au dessus de la tête)</p>
<p>Exercice 6 burpee-pas chassés sur 3 m-burpee</p>		<p>Commencer par un burpee Saut extension-reprise d'appuis-pas chassés Effectuer le burpee après le plot (suivant espace disponible) Burpees suivant niveau (bras tendus-trichés par les cuisses-pompe)</p>