

HIIT 2

Débutants : 30 secondes d'effort/20 secondes de récupération.

Avancés : 45 secondes d'effort/15 secondes de récupération.

X 4 tours en prenant 1 à 2 min de repos entre chaque.

Pas de matériel.

CONSIGNES GENERALES :

- dos droit, nuque longue, épaules basses, on recherche l'auto grandissement
- ventre gainé
- expiration sur l'effort
- ne pas verrouiller les articulations des genoux, jambes tendues, et des coudes, bras tendus
- à l'écoute de son corps, ne pas insister sur les douleurs articulaires et douleurs musculaires anormales
- bien maîtriser le mouvement de base avant d'essayer les options +
- on veille à ne pas descendre la tête en dessous du cœur.

Après avoir pris connaissance des exercices et des consignes, on commence cette séance de Hiit par un échauffement complet du corps.

On s'échauffe pendant plusieurs minutes, mouvements articulaires des poignets, coudes, épaules, nuque (en douceur), des chevilles, genoux, bassin et hanches. On fait monter ensuite la température de notre corps et son rythme cardiaque avec plusieurs mouvements dynamiques (marche rapide, trottine, montée de genoux, talons fesses, jumping jack, etc...)

Gardez bien en tête les consignes générales qui s'appliquent pour tous les exercices.

C'est parti !

Exercice 1 : marche de l'ours



Consignes: En quadrupédie, décollez les genoux du sol et avancez 5 pas dynamiques dans la position, puis reculez au point de départ. Recommencez.

Gardez le dos bien droit et le nombril collé à la colonne.

Exercice 2 : petits cailloux



Consignes: Assis dos droit et genoux fléchis, imaginez prendre un caillou à droite pour le poser à gauche et ainsi de suite sans relâcher le ventre, les abdos et le dos.

Option +: les pieds sont décollés du sol.

Exercice 3 : mountain climbers+pompes



Consignes: En position planche, bras et jambes tendus, montez un genou puis l'autre vers votre poitrine, en alternance le plus rapidement possible sur 6 temps, puis posez vos genoux au sol afin de faire une pompe. Recommencez.

Options+: Pompe sur jambe tendues.

Exercice 4 : ciseaux



Consignes: Allongé sur le dos, les genoux fléchis dans l'axe du bassin, tendez une jambe vers l'avant, en serrant bien le ventre, sans décoller la tête et les épaules, et en gardant la nuque longue. Remontez le genou à côté de l'autre puis descendez l'autre jambe. Le mouvement doit être lent et contrôlé. Accompagnez le mouvement des

jambes avec les bras. Lorsque la jambe et le bras sont tendus, cherchez l'étirement. La main pousse le genou et le genou retient.

Vous ne devez pas creuser le dos lorsque la jambe se tend.

Option -: si la coordination est difficile, on se concentre uniquement sur le mouvement des jambes en gardant une main qui pousse le genou fléchi.

Exercice 5 : relevé de bassin pont



Consignes: Assis genoux fléchis, pieds largeur bassin, mains sous les épaules, largeur épaules, contractez les fessiers et le ventre pour faire un pont. Maintenez la position 3 secondes, bien contracté puis redescendez vos fesses vers le sol, remontez de nouveau avant qu'elles ne touchent le sol. Le mouvement doit être fluide, sans a coup. Regardez le plafond en pont et devant vous lorsque vous descendez les fesses.

Option -: Relevé de bassin classique au sol.

Bonne séance 😊