

HIIT 3

Si vous reprenez doucement une activité sportive après plusieurs semaines d'arrêt, je vous invite à choisir le circuit canapé ou le renfo tonique déjà proposé, ou choisir des exercices sans sauts.

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.

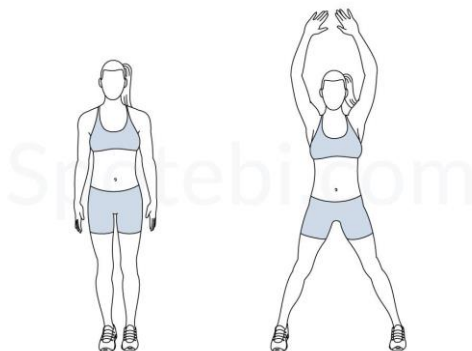
CONSIGNES GENERALES :

- dos droit, nuque longue, épaules basses, on recherche l'auto grandissement
- ventre gainé, ne pas pousser le ventre vers l'avant sur l'effort
- 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.

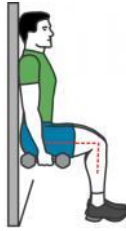
Echauffez-vous pendant plusieurs minutes, mouvements articulaires des poignets, coudes, épaules, nuque (en douceur), des chevilles, genoux, bassin et hanches. Faites ensuite plusieurs mouvements dynamiques (marche rapide, trottine, montée de genoux, talons fesses, etc...)

Exercice 1 : jumping jack



Consignes: Debout pied largeur bassin, les bras le long du corps, sautez en écartant les pieds et en ouvrant vos bras au-dessus de la tête. Sautez de nouveau pour revenir en position de départ.

Exercice 2 : Chaise



Consignes: Assis contre un mur, les épaules et les fesses sont plaquées contre le mur, les pieds sont ouverts largeur bassin et les genoux forment un angle droit.

Exercice 3: montées de genoux dynamiques



Consignes: Montez vos genoux en alternance en trottinant sur place. Touchez le genou avec la main opposée. Votre corps est bien gainé.

Option -: sans sauts.

Exercice 4 : chaise mollets



Consignes: Tenez la position chaise, en décollant les talons du sol. Les épaules et les fesses sont plaquées contre le mur, les pieds sont ouverts largeur bassin et les genoux forment un angle droit.

Option- : alternez un talon puis l'autre.

Exercice 5 : burpees



Consignes : Accroupissez-vous en posant vos mains au sol, lancez vos jambes vers l'arrière en position planche, puis ramenez vos genoux à la poitrine et remontez en position debout avec un saut. Veillez à rester bien gainé.

Option- : faites l'exercice, une jambe puis l'autre, sans sauter.

Option+ : ajoutez une pompe.

Bonne séance 😊