

TRAINING HIIT : 30 minutes

Principe du cours : Travail de haute intensité mais chacun peut gérer son effort.

1 tour = 8 exercices (20 secondes intensives avec sauts et/ou rapidité + 10 secondes de récupération entre chaque exercice) + 1 Minute de pause active (marcher, boire, souffler mais ne pas s'asseoir) entre chaque tour. Faire 4 tours. N'oubliez pas de prendre 5 minutes à la fin pour faire quelques étirements.

Avant de commencer : échauffement 5 minutes (Utiliser le premier cycle du Timer)

20 secondes : courir sur place + 10 secondes : courir en ramenant les talons aux fesses

20 secondes : enrrouler les épaules + 10 secondes : grands cercles de bras

20 secondes : courir sur place + 10 secondes : courir en montant les genoux plus haut devant

20 secondes : squats + 10 secondes : petits squats en bas

A répéter 2 fois + 1 minute de petit footing sur place avant de commencer

Pour la musique et le timer voici le lien :

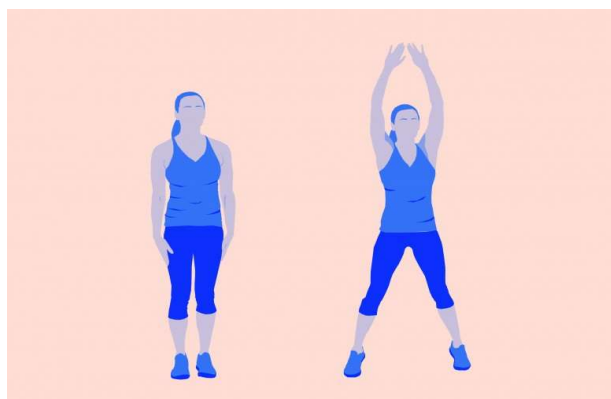
<https://www.youtube.com/watch?v=QJ8Do4IbQWE>

1. Squat + jump (Option : sans saut)

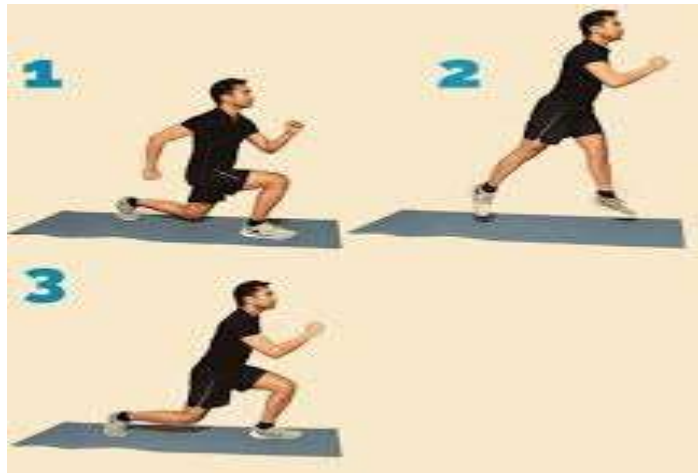


2. Jumping jacks

Bien poser les talons, conserver les genoux alignés avec les orteils, option : mains aux hanches



3. **Fentes sautées (Option : alterner jambe droite et jambe gauche sans saut)**



4. **Fentes latérales (alterner côté droit+ côté gauche)**

Pas de saut sur cet exercice mais le faire le plus rapidement possible, garder les pieds parallèles et bien poser les talons, pousser les fesses en arrière.



5. **Burpees**

Lors du saut en planche : bien gagner pour ne pas laisser le bassin s'effondrer. L'exercice peut être réalisé sans saut.



6. **Mountain climbers**

Mouvement de jambes alterné lent ou rapide mais le faire sans remonter les fesses et sans saut. Frôler le sol avec le genou sans laisser le bassin s'écrouler



7. **2 pas chassés sur le côté et toucher le sol (Aller-Retour rapides)**

Toujours conserver la posture semi-assise lors du déplacement latéral et fléchir plus pour toucher le sol.



8. **Patineur**

Grandes enjambées latérales avec ou sans saut mais toujours arriver sur une seule jambe bien fléchie pour bien solliciter les fessiers.

