

TRAINING HIIT N°2 : 30 minutes

Entraînement cardio court et intense avec sauts. Possibilité de le faire sans saut pour modérer l'intensité ou éviter les blessures.

1 tour = 8 exercices (30 secondes d'effort et 10 secondes de récupération)

A la fin de chaque tour vous avez 1 minute de récupération active (boire, souffler, marcher ou trotter mais surtout ne pas s'asseoir).

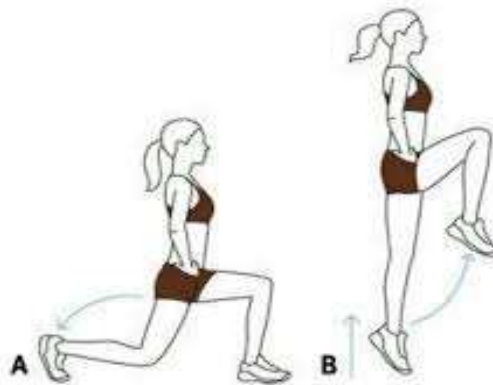
Faites l'entraînement avec le timer ci-dessous. Mais avant de le lancer **faites 5 à 6 minutes d'échauffement** (mobiliser épaules, genoux, hanches, trotter, corde à sauter, etc...) :

https://www.youtube.com/watch?v=7ksw_clx6l

1-BURPEES



2-FENTE ARRIERE + MONTEE DE GENOU/JUMP (Côté droit)



3-FENTE ARRIERE + MONTEE DE GENOU/JUMP (Côté gauche)

4-CISEAUX *(option sans saut : fentes arrière alternées)*



5-PLANCHE DYNAMIQUE : toucher épaule droite puis épaule gauche, alterner rapidement, sans que la planche ne bouge.



6-SPRINT : courir sur place en montant les genoux devant
(Option : montées de genou alternées sans saut)



7-JUMPING JACK SQUATS : sauter en squat large et toucher le sol avec main droite + sauter en remontant pieds serrés + sauter en squat large et toucher le sol avec main gauche + sauter en remontant pieds serrés, etc.... Toujours bien regarder devant et conserver le dos droit.
Option : squats larges



8-PLANCHE JACK (*option sur les coudes possible*) :

sans que la planche ne bouge, sauter pieds écartés + sauter pieds fermés.

Sans saut : déplacer le pied droit sur le côté + déplacer le pied gauche sur le côté et refermer le pied droit + le pied gauche, etc....



Si c'est difficile mais vous voulez faire les 4 tours, il suffit de modérer l'intensité en faisant les exercices ou plus lentement ou sans saut.

Bon entraînement 😊