

TRAINING HIIT N°3 : 30 MINUTES

Entraînement cardio court mais 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, corde à sauter... mais surtout ne pas s'asseoir).

Avant de commencer pensez à faire 5 à 6 minutes d'échauffement (mobiliser épaules, genoux, hanches, squats, pompes, trotter, corde à sauter, etc...)

Une fois bien échauffé vous pouvez commencer en lançant le timer ci-dessous :

https://www.youtube.com/watch?v=7ksws_cIx6I

1- PLANCHE GRENOUILLE

Revenir accroupi en levant les yeux et en décollant les mains, dos bien droit

En sautant : de la planche, faites un saut de grenouille (le dos toujours bien plat, poitrine haute) puis sauter à nouveau en planche, bien aligné, bien solide.

Sans saut : de la planche, ramenez l'un après l'autre les pieds devant pour vous accroupir, puis un pied après l'autre en arrière pour se repositionner en planche.



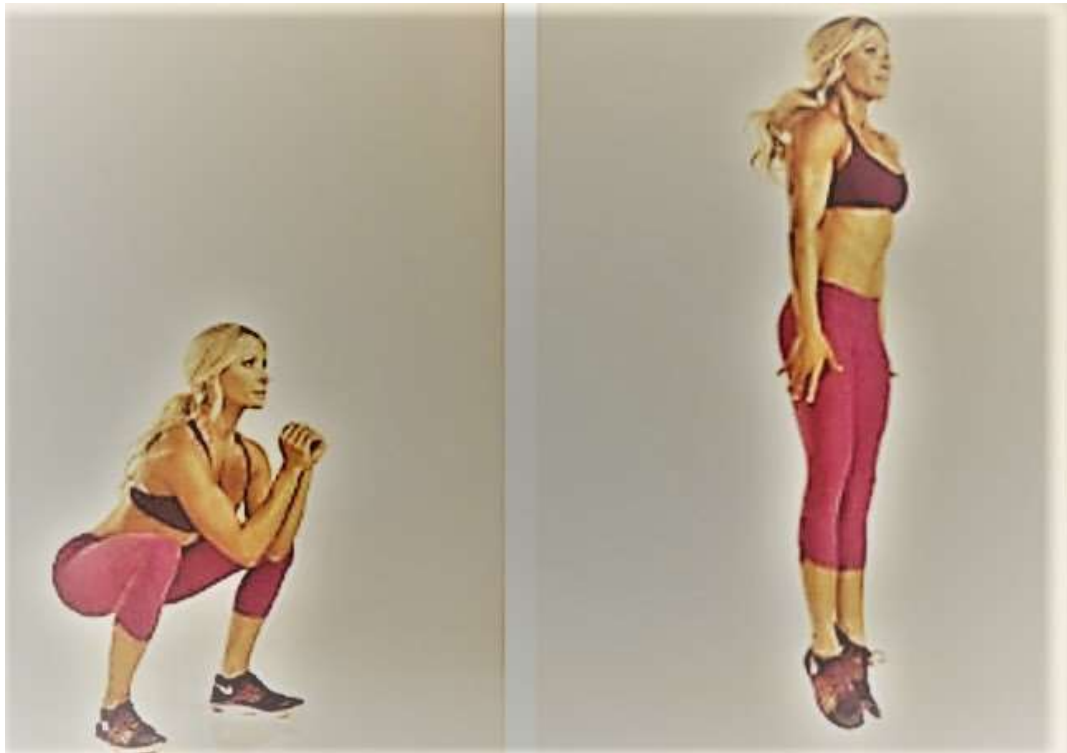
2- COMBINAISON : 1 FENTE LATÉRALE + 1 JUMPING JACK

Ou sans jumping jack si vous ne sautez pas. Alternez les 2 côtés.



3- 1 SUMO SQUAT + 1 SAUT PIEDS JOINTS

Option sans saut : remonter tout simplement pieds joints



4- PLANCHE COMMANDO

1^{er} tour : commencez bras droit – 2eme tour : commencez bras gauche – etc...

Plus facile : planche sur les genoux.



5- FENTE ARRIERE + COUP DE PIED DEVANT (Jambe droite)



6- IDEM (Jambe gauche)

7- SPRINT OU MONTEES DE GENOUX SANS COURIR



8- DIPS ou POMPES CONTRE UN MUR



DIPS

© Pinterest.com / Trouvé sur Stylecraze

POMPES : exercice plus facile