

ATLANTIS



HIIT

SÉANCE 6



Objectif de la séance

Le HIIT, est un entraînement fractionné de haute intensité (de l'anglais, High Intensity Interval Training) qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices.

Chaque séance alterne phases d'effort intense et phases de récupération active ; elle se pratique avec le poids du corps et sans matériel.



Durée de la séance

Environ 30 minutes



Nombre de séances

2 à 3 dans la semaine en respectant une récupération d'au moins 48h entre chaque séance.



Matériel nécessaire

Une tenue de sport, des baskets et une bouteille d'eau (pour vous hydrater). Un chronomètre ou une pendule. Idéalement un tapis de sol (sinon le matelas de votre bain de soleil ou serviette de toilette).

Échauffement (3 minutes)

Commencez par réveiller toutes vos articulations (poignets, coudes, épaules, hanches, genoux et chevilles)

- Roulis des poignets en joignant vos doigts → dans un sens puis dans l'autre
- Roulis des épaules / rotation des bras à l'horizontal → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des coudes → une main sur le coude opposé, l'autre main passe sur, puis sous le bras
- Rotations de bassin en amplitude + contrôle du mouvement → dans un sens puis dans l'autre
- Flexions/extensions des jambes → mains sur les genoux, dos à plat, fléchir et tendre les jambes dans l'axe
- Roulis des chevilles → pointe de pied au sol, tourner dans un sens puis l'autre
- **Pour finir l'échauffement, faites une première fois tous les mouvements du circuit sans vous chronométrer afin de bien vous les approprier.**



HIIT (environ 25 minutes)

Exercice 1 → SPRINT GENOUX HAUTS

- Courrez sur place le plus vite possible en montant légèrement vos genoux, si vous avez de l'espace vous pouvez courir et faire des allers-retours

>> OBJECTIF : STIMULER LE CARDIO

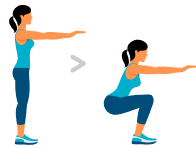


Exercice 2 → SQUAT AVEC BRAS TENDUS

- Debout, le dos bien droit, les épaules basses et vers l'arrière, pieds parallèles et écartés sur la largeur des épaules
- Inspirez en fléchissant les genoux et descendez comme si vous alliez vous asseoir
- Remontez en soufflant

ATTENTION : vos genoux ne doivent jamais dépasser vos pointes de pied.

>> MUSCLES SOLLICITÉS : QUADRICEPS (CUISSES)



Exercice 3 → SEAL JACK

- Debout, les pieds joints et les bras tendus devant, serrez les paumes l'une contre l'autre
- Sautez sur place tout en écartant les pieds au-delà des épaules et en ouvrant les bras le plus possible. Les muscles de votre dos sont contractés.
- Sautez de nouveau pour revenir en position initiale.

>> OBJECTIF : STIMULER LE CARDIO



Exercice 4 → FENTES INVERSÉES

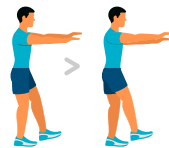
- Debout, tenez-vous bien droit
- Faites un grand pas vers l'arrière avec le pied droit et descendez vos hanches vers le sol. Vos deux genoux doivent être en angle droit.

>> MUSCLES SOLLICITÉS : QUADRICEPS (CUISSES)



Exercice 5 → MUMMY KICKS

- Debout, talon du pied gauche posé un peu en avant du pied droit
- Tendez les bras devant vous et faites passer le bras gauche au-dessus du droit
- Gardez les abdominaux bien serrés et le regard loin devant
- Faites des mouvements de ciseau avec vos bras et sautez en l'air tout en inversant l'ordre des pieds



Exercice 6 → GAINAGE VENTRAL STATIQUE

- Avant-bras et mains à plat contre le sol
Tête, dos et fesses sur le même alignement
Regard vers le sol, coude largeur d'épaules et pieds largeur de hanches
- Restez en planche le plus longtemps possible en respirant normalement

>> MUSCLES SOLLICITÉS : TRAVAIL DE LA SANGLE ABDOMINALE



LES CONSIGNES POUR CHAQUE EXERCICE

Enchaîner les 6 exercices où chaque séquence est deux fois plus longue que la phase de récupération.

30 secondes par exercice puis 15 secondes de repos

1 tour = 6 exercices

Débutant :
3 tours
et repos 1 min
Intermédiaire :
4 tours
et repos 1 min
Confirmé :
4 tours et repos
45 secondes

Enchaînez chaque exercice dans l'ordre

Pensez à bien s'hydrater

Retour au calme & étirements > Voir séances précédentes

PENSEZ À VOUS HYDRATER RÉGULIÈREMENT !

BONNE SÉANCE