

Entraînement HIIT pour les confirmés

Restez en forme avec notre entraînement complet

1 Set = 8 exercices de 45 secondes + 15 secondes de pause après chaque exercice

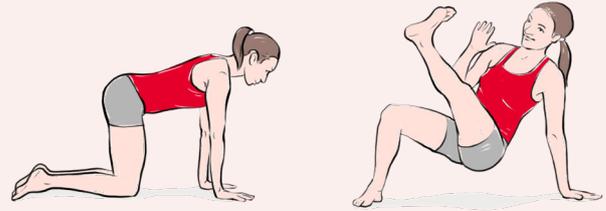
1 Workout = 3 Sets

Lunges (Fentes)



- ✓ Debout avec le torse droit et les pieds écartés dans l'alignement des hanches
- ✓ Faites un pas en avant
- ✓ Baissez le corps en fléchissant un genou vers l'avant
- ✓ L'autre genou ne doit pas toucher le sol
- ✓ Maintenez la position quelques secondes avant de revenir à votre position de départ

Kick Through



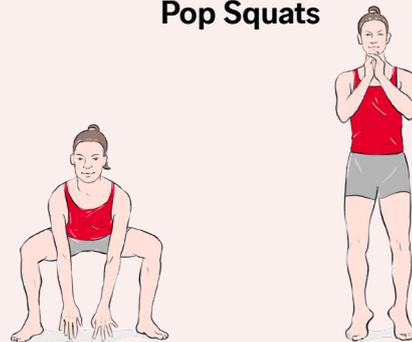
- ✓ Position quadrupédique (à 4 pattes)
- ✓ Mettez-vous sur la pointe des pieds et levez les fesses
- ✓ Pivotez le corps sur un côté en gardant une main au contact du sol
- ✓ Donnez un coup de pied en l'air avec la jambe se trouvant du même côté que la main au sol
- ✓ Retour à la position quadrupédique

Heel Touch (Le touché de cheville)



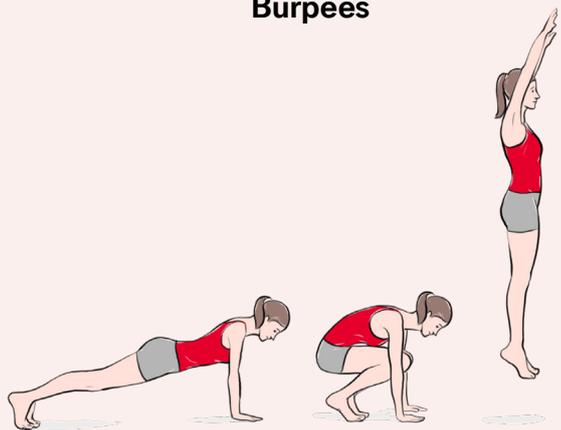
- ✓ Allongé sur le dos, jambes fléchies, les bras le long du corps
- ✓ Soulevez légèrement la tête, les épaules et le haut du corps
- ✓ Touchez la cheville gauche avec la main gauche
- ✓ Puis touchez la cheville droite avec la main droite
- ✓ Répétez

Pop Squats



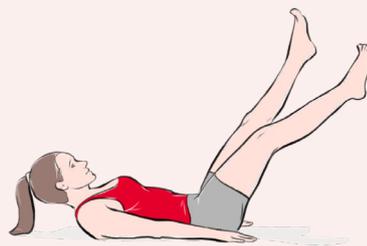
- ✓ Tenez-vous droit, les jambes écartées de la largeur des épaules
- ✓ Effectuez un squat
- ✓ Utilisez vos bras pour prendre de l'élan
- ✓ Sautez vers le haut
- ✓ Retombez sur vos pieds, écartés de la largeur du bassin
- ✓ Effectuez un petit saut pour reprendre la position de départ
- ✓ Répétez l'exercice

Burpees



- ✓ Faites la planche
- ✓ Effectuez une pompe
- ✓ Ramenez les pieds vers les mains pour être en position accroupie
- ✓ Effectuez un saut bien tendu
- ✓ Revenez dans la position de la planche
- ✓ Répétez

Flutterkicks (Exercice des ciseaux)



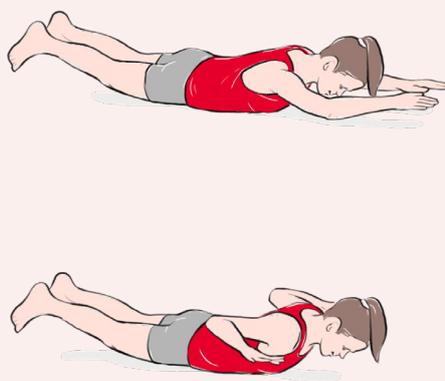
- ✓ Allongé sur le dos
- ✓ Levez les jambes et tendez-les
- ✓ Effectuez des battements avec vos jambes en alternant leur position : l'une en haut tandis que l'autre est en bas
- ✓ Répétez

Push up Toe Tap



- ✓ Faites la planche
- ✓ Effectuez une pompe
- ✓ Touchez votre cheville droite avec la main gauche
- ✓ Touchez votre cheville gauche avec la main droite
- ✓ Revenez en position de planche
- ✓ Répétez

Superman Pulse



- ✓ Allongé sur le ventre, regarde vers le sol
- ✓ Tendez les bras et les jambes
- ✓ Levez et baissez plusieurs fois et simultanément les bras & les jambes
- ✓ Répétez