

HIIT

Le HIIT, en anglais High Intensity Interval Training, correspond à un entraînement en intervalles de haute intensité.

La méthode est bien connue par les fans du running lorsqu'ils pratiquent le fractionné mais elle s'applique à toutes les séances d'entraînement relativement brèves (pas plus de 30 minutes en général), où l'on alterne phases d'effort intense et phases de récupération active. Contrairement à des sessions d'endurance classiques où le rythme cardiaque reste à peu près constant, ici, il s'agit de pousser au maximum son cardio (c'est à dire de monter en anaérobie) sur des laps de temps courts.

Rendez vous le Mardi à 12h30, Mercredi à 9h et Vendredi à 18h pour Tonifier votre silhouette, brûler plus de graisses et améliorer votre santé cardio-vasculaire

