



**REST IN SHAPE**

• PERSONAL TRAINING SOLUTION •

# HIT

(HIGH INTENSITY  
INTERVAL TRAINING)





## SOMMAIRE

1. Définition de HIIT
2. La couverture énergétique
3. Pourquoi s'entraîner en HIIT ?
4. Directives d'entraînements
5. Incidences sur la fréquence cardiaque
6. 6 types de HIIT différents

# HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)



## 1- DÉFINITION DE HIIT :

L'interval training (ou HIIT pour High Intensity Interval Training), est une méthode d'entraînement basée sur la répétition d'exercices intenses entrecoupée de périodes de repos ou de périodes d'exercices d'intensité modérée. Il s'agit donc d'un travail dit "travail intermittent".

Le HIIT se travail seul, à 2 ou en groupe. Les exercices sont aussi divers que variés (pompes, sauts, tirages, natation...). On peut travailler au poids de corps, à l'élastique, avec des charges additionnelles, des haltères etc, bref, le choix est infini !

Le but est de se donner à 100% de ses capacités (ou proche de son maximum) pour enclencher les réactions métaboliques recherchés.

## 2- LA COUVERTURE ÉNERGÉTIQUE :

Dès qu'il est question de consommation d'énergie par le corps pour effectuer un mouvement, l'adénosine triphosphate (ATP) entre en jeu. Pour simplifier, disons que l'ATP est un acide nucléique composé de plusieurs molécules dont trois groupements phosphates à niveau énergétique élevé. Lorsque le dernier groupement phosphate de la chaîne se détache, il fournit un apport rapide d'énergie qui alimente plusieurs processus de l'organisme, dont celui de la contraction musculaire. En bref, après avoir capté l'énergie libéré par les dégradation des glucides, l'ATP la libère sous l'effet d'enzymes, selon les besoins de l'organisme.

Chaque cellule musculaire renferme une certaine réserve d'ATP. C'est ce qui nous permet d'agir promptement et avec force, par exemple en situation d'urgence ou d'effort momentané. Cependant, cette réserve naturelle est limitée et se consomme en seulement deux ou trois secondes.

Heureusement, les muscles contiennent d'autres types de réserves pour tenir le coup plus longtemps : la créatine phosphate et le glycogène.

La créatine phosphate (CP) est un composé riche en énergie qui produit l'ATP. Grâce à sa présence dans les cellules musculaires, un effort intense peut être prolongé jusqu'à 15 secondes.

Ensuite le glycogène prend la relève : en se scindant, cette molécule de sucre présente dans les muscles et le foie produit à son tour de l'ATP.

Ces deux premiers types de production d'énergie (l'ATP-CP et l'ATP-glycogène) s'effectuent en mode anaérobie, c'est à dire sans apport d'oxygène. Lorsqu'ils fonctionnent selon l'un ou l'autre de ces deux modes de production énergétique, nos muscles peuvent soutenir un effort maximum ou très intense pendant environ 1 minute à 1m30 maximum.

Au-delà de ce délai, nos muscles pourront maintenir un effort de moindre intensité, mais tout de même soutenu, en produisant l'ATP en mode aérobie, c'est à dire en présence d'oxygène. L'inertie de cette filière aérobie, (c'est à dire le délai de production d'énergie d'origine aérobie) explique l'utilisation préalable des 2 autres sources énergétiques en cas d'efforts très intenses et immédiats mais également l'essoufflement d'un individu suite à l'arrêt de son effort. En effet, afin de recouvrer la dette d'oxygène contractée en début d'exercice et couverte par la filière anaérobie (ATP-CP et ATP-glycogène), le sujet continue à être essoufflé après avoir stoppé tout effort.

### Conséquences pratiques :

Un athlète peut donc compter sur trois mécanismes différents de production d'énergie (ATP) pour ce mettre en action : ATP-CP, ATP-glycogène et ATP-oxygène qui correspondent respectivement aux 3 filières : anaérobie alactique, anaérobie lactique et aérobie.

Selon le type d'effort commandé au muscle (variables intensité/durée de l'effort), la couverture énergétique de l'exercice peut donc solliciter "en priorité" l'un de ces 3 mécanismes. Ces derniers peuvent également se chevaucher et se compléter.

Dans le cas de l'intervall training, tout l'enjeu réside dans l'utilisation prioritaire de l'ATP-glycogène issue de la filière anaérobie lactique.

La production de lactate (acide lactique) entraîne des réactions chimiques vertueuses (augmentation de l'hormone de croissance, testostérone...) dans la perspective d'une remise en forme (silhouette affinée...) ou d'une amélioration de ses capacités physiques...

Toutefois, la phase de récupération lors du travail intermittent permet au sportif de ne pas saturer ses muscles en acide lactique en lui permettant ainsi de prolonger son effort de manière intense. Sans cette récupération entre les phases de travail intensif, l'arrêt de l'exercice serait, en effet, précipité et le sportif placé dans l'incapacité de poursuivre ses efforts. Il s'agira donc de trouver le juste équilibre entre temps de travail et temps de récupération afin de ne pas élaborer un circuit training trop intensif amenant à un arrêt anticipé de l'exercice ou à l'inverse trop facile ne permettant pas de travailler sur la filière anaérobie lactique.



## 3- POURQUOI S'ENTRAINER EN HIIT :

L'intérêt du HIIT, au-delà de sa grande efficacité pour brûler les graisses, permet de réaliser des entraînements courts, avec ou sans matériel, très variés qui peuvent être réalisés presque n'importe où. Son intérêt métabolique par rapport à un travail physique, plus classique, en continu, est d'augmenter la durée totale d'exercice à haute intensité sans provoquer d'arrêt de l'activité.

Le HIIT est efficace pour perdre de la graisse, pour redessiner vos muscles et votre silhouette, car vous allez puiser dans votre système énergétique anaérobie pendant un temps assez long pour assurer la couverture énergétique des efforts intenses effectués et ainsi produire beaucoup de lactates issus de l'acide lactique généré. Toutefois, les temps de récupération permettent d'éviter une accumulation de lactates trop importante, et ainsi de basculer totalement dans la filière lactique, ce qui aurait pour conséquence de provoquer un arrêt précoce de l'exercice lié à une fatigue excessive.

Plus vos entraînements seront longs et intenses et plus vous brûlerez de calories. Dans la perspective d'une perte de poids, s'entraîner en HIIT semble donc tout indiqué.

Plus vous produirez d'acide lactique et plus vous libérez d'hormone de croissance, qui est responsable d'une accélération de la fonte des graisses. Séances intenses en perspective !!!

Le HIIT va donc perturber l'équilibre de votre corps et ce dernier va devoir travailler pendant de longues heures pour rétablir au plus vite cet équilibre.

Suite à vos entraînements de HIIT, votre métabolisme (c'est à dire l'ensemble des transformations biochimiques qui se produisent au sein de la cellule ou de l'organisme) sera donc plus élevé que la normale, car pour rétablir son équilibre votre corps va consommer plus d'oxygène, c'est ce qui est appelé l'effet afterburn ou EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption).

En plus d'accélérer votre métabolisme, l'interval training va aussi améliorer vos capacités cardiovasculaires, votre Puissance Maximale Aérobie (PMA = cylindrée de votre moteur = traduction de votre consommation maximale d'oxygène  $VO_{2max}$ ) le fonctionnement de vos muscles et de votre système nerveux, la sécrétion d'hormones variées source de bien être et antistress (endorphine...)

Vous vous retrouverez donc avec de meilleures capacités physiques, qui vous permettront avec le temps de réaliser des entraînements plus intenses et plus longs, ce qui constituera un véritable cercle vertueux très positif pour votre santé.

Néanmoins, il existe des règles importantes à respecter dans la constitution des circuits trainings afin d'obtenir les résultats escomptés et d'impacter la filière anaérobie lactique sans trop la solliciter pour ne pas mettre fin précipitamment à vos beaux efforts. Il faudra donc respecter un savant dosage pour respecter vos objectifs en trouvant un juste équilibre entre les 6 variables suivantes :

- 1- Intensité de l'effort consenti
- 2- Durée du temps de travail (intervalle d'effort)
- 3- Durée du temps de récupération (intervalle de récupération)
- 4- Type de récupération (active ou passive)
- 5- Nombre de répétitions et de séries
- 6- Nature des exercices (musculaire ou métabolique)





## 4- DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT :

Comme pour tout entraînement, il est important de bien s'échauffer avant de commencer.

Je vous recommande donc un bon échauffement articulaire de 5 minutes, suivis d'un warm-up composé d'étirements dynamiques et des exercices du HIIT qui va suivre.

Par exemple, si votre HIIT est composé de sprint, commencer par vous échauffer avec des courses de faible intensité et augmenter le rythme progressivement jusqu'à atteindre votre vitesse maximale. Avec le temps vous saurez ce dont vous avez besoin, compter 5-10 minutes avec des bonnes intensités, un bon échauffement préparera votre corps afin d'éviter les blessures et permettra d'élever vos performances, il se doit d'être plus "violent" niveau cardio que l'entraînement en lui même.

Enfin, il est important de tout donner sur les exercices afin que l'entraînement soit efficace.

## 3 règles importantes pour optimiser ses entraînements :

### 1- Les intervalles d'effort doivent durer entre 10 et 50 secondes

Au niveau de la gestion de la durée de vos intervalles d'effort, vous avez une certaine flexibilité.

Néanmoins, si on fait l'hypothèse que le pratiquant se donne à 100% de ses capacités (100% et plus de sa PMA) lors de son circuit training, un principe de base doit être respecté :

Vous devez travailler avec des intervalles intenses d'environ 10 à 50 secondes.

Cela dépend de ses capacités et de son expertise mais également du temps de récupération. En effet, lors d'un exercice intermittent, au-delà de 30 secondes d'effort à PMA, les lactates produits sont conséquents et peuvent mener à un arrêt précoce de l'exercice si le temps de récupération est trop bref. Il faudra donc penser à ménager un temps de récupération d'au moins 15 secondes pour permettre à la myoglobine de se recharger en oxygène et empêcher une couverture énergétique de filière aérobie de participer à l'effort. Sans cette dernière, la production d'acide lactique serait prépondérante et amènerait à un arrêt total de l'exercice.

Vous devez faire attention à ce que votre rythme cardiaque reste élevé tout au long de votre entraînement.

Plus vos intervalles de travail seront longs et intenses et plus vos temps de repos seront courts, plus vous solliciterez la filière anaérobie lactique pour fournir la couverture énergétique des mouvements effectués. Il s'agit ici du cercle vertueux à enclencher pour perdre de la graisse et améliorer ses capacités cardiovasculaires et de récupération sans perdre de vue qu'il ne faut pas non plus arrêter ou même diminuer l'intensité des efforts engagés. Il en va de la pleine réussite de votre circuit training.

Vous pouvez utiliser ce modèle de gestion du temps pour des HIIT réalisés avec un rameur, des sprints, un vélo de salle, des barres & haltères, des élastiques ou exercices au poids de corps. Seule votre imagination peut vous limiter dans la mise au point des exercices et de leur combinaison.

<b>FACILE</b> (Niveau débutant)	<b>NORMAL</b>	<b>DIFFICILE</b> (Niveau confirmé)	<b>TRÈS DIFFICILE</b> (Niveau expert)
<b>Temps de récupération doublé par rapport au temps de travail</b>	<b>Temps de récupération = temps de travail</b>	<b>Temps de travail doublé par rapport au temps de récupération</b>	<b>Temps de travail triplé par rapport au temps de récupération</b>
10"/20" < 15"/30" < 20"/40" < 30"/1'	10"/10" < 20"/20" < 30"/30"	20"/10" < 30"/15" < 40"/20"	30"/10" < 45"/15"

*Les principaux formats de HIIT utilisés pour atteindre ses objectifs*



## 4- DIRECTIVES D'ENTRAINEMENT

### 3 règles importantes pour optimiser ses entraînements

#### 2- Les périodes de récupération doivent durer entre 10 et 90 secondes

Que se passe-t-il pendant l'intervalle de récupération d'un point de vue physiologique ?

Pendant vos périodes de repos, la fréquence cardiaque (témoin de l'intensité de l'effort) redescend légèrement (plus ou moins selon la durée de l'intervalle de travail précédent). Votre corps élimine alors les déchets produits (lactates) au cours de vos intervalles d'effort et régénère l'énergie utilisée (re-synthèse de l'ATP). Lors d'efforts intenses et intermittents, la myoglobine (protéine musculaire qui constitue une réserve locale d'oxygène) présente dans les muscles libère l'oxygène à disposition pour tenter d'apporter l'énergie requise pour l'exercice. La myoglobine permet à un sujet de réaliser un exercice intermittent à une haute intensité (supérieure ou égale à la PMA) sans qu'il y ait une implication majeure du système anaérobie lactique. La réserve d'oxygène fixée à la myoglobine permet en effet à la filière aérobie de participer à la couverture énergétique de l'effort en limitant le déficit en oxygène et par ricochet la participation de la seule filière anaérobie lactique.

Suivant les capacités que votre organisme possède pour réaliser ces deux étapes importantes pour pouvoir continuer à produire un effort suffisant, vous devez utiliser des intervalles de repos plus ou moins long. De fait, et comme vous l'avez compris pour le temps de travail, la durée de l'intervalle de récupération sera déterminant pour impacter plus ou moins la filière anaérobie lactique. Ce sera à vous de placer le curseur pour rendre votre séance de HIIT plus ou moins difficile. Votre niveau, votre état de forme, votre envie du jour et le moment de votre séance dans une planification sportive détermineront vos choix en matière d'entraînement. Plus vous vous octroierez de temps de récupération, plus la séance sera facile.

#### **Le ratio temps de travail / temps de récupération est donc essentielle à maîtriser afin de rendre vos circuits training qualitatifs.**

Récupération active ou passive ?

La nature même de votre récupération influencera le niveau de difficulté de votre séance. Une récupération active basée sur une course au trot, la marche et par extension toutes activités de moindre intensité (vélo...) rendra, contrairement à une idée reçue, moins difficile le circuit training effectué. Une récupération passive, pendant laquelle le sportif s'arrête et reste au repos total, au contraire, induira une moins bonne re-synthèse d'ATP et donc une moins bonne récupération.

En effet, la récupération active comme la marche ou le jogging très léger, est optimale pour améliorer la synthèse des réserves de phosphocréatine, qui permet de régénérer l'énergie nécessaire à vos muscles pour travailler, et évacuer l'accumulation des déchets comme les ions hydrogène (acide lactique). Ceci s'explique par le fait qu'une activité légère permet à la fréquence cardiaque de redescendre un peu tout en la laissant à un niveau optimal pour faire circuler le sang et amener davantage d'oxygène à la myoglobine qui ainsi se recharge plus facilement. Ceci est d'autant plus vrai lorsque le temps de récupération est long (entre 60 et 90"). Lors d'une récupération passive relativement longue, la fréquence cardiaque (FC) descend davantage et crée ainsi une nouvelle inertie à vaincre par le cœur lors du temps d'effort suivant. En effet, la FC et le système de transport d'oxygène qui l'accompagne met un certain temps pour se mettre au niveau requis par l'intensité de l'exercice et arriver à une adéquation entre demande et fourniture d'oxygène au muscle. Pendant ce temps, l'énergie est une fois encore fournie par les 2 autres filières anaérobies (ATP-CP et ATP-glycogène).

#### **Conséquences pratiques :**

Les débutants et les moins expérimentés peuvent travailler avec une récupération plus longue en doublant le temps de l'intervalle de récupération par rapport au temps de travail (voir en le triplant pour des personnes non sportives, à condition bien sûr de donner son maximum).

Les plus expérimentés devront placer des récupérations actives (jogging léger, marche, vélo, exercice léger aux élastiques...) en minimisant le temps de récupération par rapport au temps de travail.

Concernant le temps à prévoir entre les séries, il faudra prévoir entre 3 et 5 minutes afin de permettre une récupération énergétique mais également une récupération nerveuse afin de pouvoir recommencer une série dans les meilleures conditions sans toutefois revenir à un état de repos total néfaste à une nouvelle reprise d'activité. Dans le cadre d'un travail de fatigue, la récupération peut être réduite à 1m30.



## 4- DIRECTIVES D'ENTRAINEMENT

### 3 règles importantes pour optimiser ses entraînements

#### 3- Intervalles de travail intenses et exercices permettant un travail ciblé

Être capable de se dépasser et ne pas avoir peur de sortir de sa zone de confort, pour constamment progresser et sans cesse élever ses limites, est une compétence que tout le monde ne possède pas. Il y a une part de mental et il faut réussir à se "faire mal". Avec le temps et si vous êtes réellement déterminé à atteindre un objectif (améliorer ses capacités physique, perdre du poids, se muscler...) vous y parviendrez si vous êtes assidu dans vos séances de HIIT et si vous soignez votre alimentation. Pour vous aider dans cette quête, le travail en groupe ou avec un partenaire qui pourra vous pousser et vous aider à dépasser vos limites dans les moments difficiles constitue une excellente formule. Voilà pour ce qui est de la motivation nécessaire.

Pour ce qui est de l'intensité, vous pourrez avoir recours à une échelle de perception de l'effort (échelle de Borg...). En effet, à la fin de votre séance de HIIT, vous pourrez donner une note à cette dernière.

Sur une échelle de 1 à 20, 20 étant extrêmement difficile, le niveau d'intensité de vos HIIT devrait se situer entre 16 et 20. Coter votre séance sur une échelle subjective est un excellent moyen de savoir si vous avez atteint votre objectif en terme de conception de séance mais également et surtout en terme d'implication du pratiquant que vous êtes dans la séance !!!

Encore une fois, l'idée est de donner tout ce que vous avez pendant les intervalles d'effort et de vous laisser juste le temps de repos qu'il faut pour vous assurer de repartir à fond. Il ne s'agit pas de frôler le malaise ou de se sentir mal. Votre santé avant toute chose !!! Néanmoins, si vous avez la tête qui tourne ou si vous êtes sur le point de vomir avec des picotements dans tout le corps, c'est que vous êtes sur le bon chemin.

Il s'agit là des signes classiques qui montrent que vous allez chercher au fond de vous et que vous donnez le maximum.

Si vous vous sentez mal, prenez plus de temps de récupération, car l'idée n'est quand même pas de vous dégoûter de l'interval training. Avec le temps vous prendrez goût à l'effort intense et vous sentirez le besoin de toujours donner le meilleur de vous-même lors de chaque entraînement.

6 : effort de 20%	Très, très léger	ENDURANCE
7 : effort de 30%	(repos)	
8 : effort de 40%	Très léger	
9 : effort de 50%	(marche douce)	
10 : effort de 55%	Moyen	HIIT
11 : effort de 60%	Un peu difficile	
12 : effort de 65%	Pénible	HIIT
13 : effort de 70%	Très pénible	
14 : effort de 75%		
15 : effort de 80%		
16 : effort de 85%		
17 : effort de 90%		
18 : effort de 95%		
19 : effort de 100%	Très, très dur	
20 : effort supérieur à 100%	Epuisement	

Exemple d'échelle de perception de l'effort.



## 5- INCIDENCES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

Un bon indicateur pour comprendre tous ces éléments théoriques existe. Il s'agit de la fréquence cardiaque.

La fréquence cardiaque (FC) correspond au nombre de battement du cœur en une minute. Lors de chaque battement, le cœur éjecte du sang désoxygéné vers le poumon via l'artère pulmonaire.

La FC est un référence fiable tant au repos qu'à l'effort, de ce qui se passe dans notre organisme, puisqu'elle fluctue aussi bien sous l'effet de nos émotions que sous l'effet de la moindre activité, en augmentant proportionnellement leur intensité.

La FC varie dans plusieurs conditions :

- Quand l'effort devient plus important, elle s'élève de manière régulière
- Quand le température passe au dessus de 37°
- Quand il y a déshydratation c'est à dire que le volume de sang se réduit
- Sous l'effet de l'émotion et du stress.

Mais ce qu'il faut retenir c'est que la FC est comme le compte tour du moteur de votre voiture.

Au cours d'un effort le rythme cardiaque s'accélère de manière constante, proportionnellement à l'intensité de celui ci jusqu'à une limite absolue qui est donc indépassable, correspondant à la Fréquence Cardiaque Maximale (FCM).

Cette FCM est propre à chaque individu, variable selon certains facteurs génétique, et elle a naturellement tendance à diminuer avec l'âge. Avoir une FCM élevée ne veut pas dire qu'on est doué, et à l'inverse, de grands champions ont une FCM basse. Contrairement à la FC de repos, l'entraînement ne modifie pas la FCM. Par contre un sportif correctement entraîné atteindra sa FCM lors d'efforts nettement plus puissant que le sédentaire.

Une formule assez approximative mais qui permet de donner un repère :

$$\text{FCM} = 220 - \text{votre âge}$$

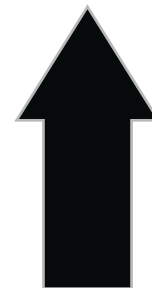
### Que se passe-t-il dans le cas de l'interval training ?

On peut mesurer grâce à un cardio-fréquencemètre et certains outils informatiques le temps passé dans certaines zones de fréquences cardiaque, et ainsi comparer les différents formats d'entraînement utilisés lors des séances de HIIT et comprendre leur impact physiologique.

Le tableau suivant résume ces différentes zones.

% du maximum			
5	163 - 181	BPM	90 - 100 %
4	145 - 162	BPM	80 - 89 %
3	127 - 144	BPM	70 - 79 %
2	109 - 126	BPM	60 - 69 %
1	91 - 108	BPM	50 - 59 %

TRÈS DIFFICILE



TRÈS FACILE



## 6- 6 TYPES DE HIIT DIFFÉRENTS :

### 1- Le Fartlek

En suédois, Fartlek signifie "jeu de vitesse".

C'est une méthode d'entraînement qui allie la formation continue et la formation d'intervalles. Le HIIT sous forme de Fartlek, renforce à la fois les systèmes énergétiques aérobie et anaérobie. Ça change de la formation HIIT classique, car l'intensité, la vitesse et les temps varient en fonction des souhaits du pratiquant.

Vous pouvez marcher, courir, sprinter, pour n'importe quelle distance et n'importe quel temps, et dans n'importe quel ordre.

Il s'agit principalement d'une forme spontanée d'entraînement où les sensations et le plaisir prennent le dessus.

Le Fartlek est principalement réalisé avec la course à pied, mais vous pouvez utiliser d'autres formes d'exercices.

#### Instructions d'entraînement :

Voici un exemple qui peut vous aider à établir votre propre HIIT sous forme de Fartlek.

- ∴ Jogging - 8 minutes
- ∴ Course rapide - 4 minutes
- ∴ Sprint - 20 secondes
- ∴ Marche - 1 minute
- ∴ Sprint - 30 secondes
- ∴ Marche - 1 minute
- ∴ Sprint - 10 secondes
- ∴ Marche - 1 minute
- ∴ Jogging - 5 minutes
- ∴ Terminer avec 1 de course rapide, puis 5 à 10 minutes de marche pour la récupération.

### 2- Sprint et retour en marchant

Le HIIT organisé avec des sprints suivis d'un retour en marchant est sans doute la forme de HIIT la plus simple et la plus accessible de toutes.

Vous pouvez effectuer cet entraînement sur une piste d'athlétisme, dans un parc, sur un stade...

#### Instructions d'entraînement :

Effectuez un sprint sur une distance que vous déterminez suivant vos capacités, 50m, 100m, 200m...

Puis marchez vers votre point de départ pour récupérer (placez les mains, paume sur le dessus de la tête afin de faciliter la respiration)

Répétez l'ensemble 4 à 10 fois.

*Vous pouvez aussi utiliser une côte pour réaliser vos sprints, l'effort sera alors plus intense et vos articulations seront moins traumatisées.*

### 3- Exercice de résistance + sprint

Dans cet entraînement vous alternez entre un exercice de haute résistance et un exercice de sprint.

Il s'agit d'une forme avancée de HIIT, donc réservé aux personnes avec un niveau de conditionnement physique élevé.

#### Instructions d'entraînement :

Réalisez 15 squats ou fentes avec haltères (30 fentes au total) suivis immédiatement d'un sprint en côte.

Récupérez pendant 30 à 90 secondes et répétez l'ensemble 3 à 5 fois.



## 6- 6 TYPES DE HIIT DIFFÉRENTS

### 4- Séries dégradées (ex: saut à la corde)

Cette séance s'établit en choisissant une période de temps d'effort initiale (2 minutes par exemple), puis en réduisant de 30 secondes le temps de chaque intervalle suivants.

Pour ce HIIT le temps d'effort et le temps de repos sont les mêmes, c'est un rapport effort/repos de 1:1

#### Instructions d'entraînement :

- .. Autant de tours de corde que possible - 2 minutes
- .. Récupération - 2 minutes
- .. Autant de tours de corde que possible - 1 minute 30
- .. Récupération - 1 minute 30
- .. Autant de tours de corde que possible - 1 minute
- .. Récupération - 1 minute
- .. Autant de tours de corde que possible - 30 secondes
- .. Récupération - 30 secondes

Répétez 1 à 2 fois.

Vous pouvez effectuer la même chose au rameur, exemple sur rameur concept 2 :

- .. 7 minutes Force 5 à allure 35m/s
- .. 30 secondes Force 3 au maximum
- .. 30 secondes de récupération active ( 30/35m/s)
- .. 1 minute Force 3 au maximum
- .. 1 minute récup. active
- .. 1m30 Force 3 au maximum
- .. 1m30 récup. active
- Et ensuite faire le retour,
- .. 1m Force 3 maximum
- .. 1m récup. active
- .. 30 secondes Force 3 au maximum

Encore une fois, tout dépend de votre imagination !

### 5- Natation

Associer le fractionné et la natation permet de travailler l'ensemble du corps avec un minimum d'impact sur les articulations. Alors que la plupart des nageurs feront 1000 mètres à un rythme lent, vous, vous allez accélérer vos mouvements et forcer vos appuis pour réaliser un entraînement bien plus intense. Votre entraînement sera plus efficace et plus court. Faites attention quand même à ne pas bâcler la technique, car vous provoquerez trop de résistance avec l'eau et fatiguerez trop rapidement.

Si votre piscine municipale possède des trotteuses sur le bord du bassin c'est l'idéal. Sinon prenez une montre avec un chronomètre sur vous (pouvant aller dans l'eau, bien sûr)

#### Instructions d'entraînement :

Déterminez un temps qui va comprendre vos périodes d'effort et de repos.

Faites 25m ou 50 à fond et récupérez le reste du temps.

Par exemple, si vous programmez un HIIT avec des périodes de 2 minutes et que vous réalisez votre 50 mètres à fond en 56 secondes, il vous restera donc 1 minute et 4 secondes pour récupérer.

Répétez votre cycle 5 à 10 fois



## 6- 6 TYPES DE HIIT DIFFÉRENTS

### 6- Plyométrie : Être puissant et endurant

Les exercices de plyométrie nécessitent que vos muscles développent une force maximale en un minimum de temps.

Il faut que la technique des exercices de bases soient bien maîtrisée pour éviter les blessures.

Le HIIT que je vais vous présenter comporte uniquement deux exercices de plyométrie; les fentes sautées et les squat sautés.

#### Instructions d'entraînement :

- .. 15 répétitions de squat sauté
- .. 30 secondes de repos
- .. 24 répétitions de fente sautée (12 par coté)
- .. 30 secondes de repos

Répéter le circuit 5 fois.

Lors des derniers rounds de ce HIIT, vos jambes seront tétanisées et en feu. C'est une bonne chose, car c'est dans la souffrance que vous obtiendrez les meilleurs résultats !

Si vous voulez intensifier ce HIIT, vous pouvez rajouter : tours / exercices / répétitions...

Si à l'inverse ce HIIT est trop dur, vous pouvez vous tenir à une barre fixe ou des sangles de suspension.

# REST IN SHAPE<sup>©</sup>

• PERSONAL TRAINING SOLUTION •