
HII-UNITÉS D'ENTRAÎNEMENT (HIIT)

INTRODUCTION

Informations générales

1 Introduction

Le sigle HIIT signifie «High Intensity Intervall Training»; il s'agit d'un entraînement d'intensité élevée ponctué de brefs intervalles de charge et de récupération. Pendant les phases de charge à intensité élevée, le sportif s'approche de sa limite de charge maximale pour ensuite récupérer lors d'une pause active dans l'attente de la prochaine charge. Les unités de HIIT permettent de brûler un grand nombre de calories en un laps de temps relativement court.

L'organisme apprend à s'habituer aux états de charge et de récupération qui alternent rapidement. Ce faisant, le muscle cardiaque se renforce et augmente l'absorption maximale d'oxygène, ce qui entraîne une meilleure performance de l'endurance.

2 Qui

Toutes les personnes en bonne santé pratiquant régulièrement un sport (pas adapté pour les novices).

3 Comment

Effectuer tous les exercices d'intensité maximale. Durant les pauses, ne pas s'asseoir ni rester debout mais se déplacer dans la salle. Utiliser les pauses pour se préparer à l'exercice suivant.

4 Quand

Vers la fin de l'entraînement, avant le cool down, car le corps est ensuite fatigué et le risque de blessure augmente. Ne pas prévoir d'exercices de gymnastique exigeants techniquement parlant après cet entraînement. Dans tous les cas, le faire seulement en étant échauffé.

5 Combien de temps

Le HIIT est un complément à l'entraînement habituel. Nous recommandons le déroulement suivant pour la gymnastique de société (les exercices sont adaptés à cette introduction). Selon le niveau, on peut adapter les phases de charge et de repos:

- Intervalle par exercice: 45 sec.
- Pause entre les exercices: 30 sec.
- Répétitions: chaque exercice une fois
- Séries: deux séries séparées par une pause de trois minutes

6 Temps à prévoir

Environ 22 minutes y compris construction et