Hiit/circuit training

Mme JAECK Régine

INFORMATIONS

UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de Bantzenheim
(Grande salle)

Début le samedi 07 novembre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Cours pour adultes actifs et en bonne santé physique.

(Contre indiqué en cas de problèmes articulaires, cardiaques ou pulmonaires).

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

MATERIEL :

Tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5UR398

DESCRIPTION

Sur un rythme musical soutenu, l'entraînement fractionné à haute intensité ou interval training de haute intensité (HIIT) est une forme d'entrainement où vous alternez des exercices ou un circuit d'exercices de forte intensité, voir l'intensité la plus importante que vous pouvez soutenir, avec une période de récupération active ou passive plus ou moins courte. Puis on recommence pour un certain nombre de répétitions, le tout débutant par un petit échauffement pour finir par une série d'étirements des principaux muscles sollicités.

Hiit/circuit training

Mme JAECK Régine

OBJECTIFS

Ces séances vous permettront :

- Perte de graisse corporelle (tout en conservant ou en augmentant la masse musculaire de façon modérée),

- Renforcement des capacités cardiovasculaires,

- Développement de l'endurance et de la capacité à supporter un très haut niveau d'intensité sur une certaine durée,

- Amélioration de l'utilisation des graisses et des glucides dans les muscles,

- Développement de la "force mentale".

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	07-11-2020	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	14-11-2020	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	21-11-2020	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	28-11-2020	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	05-12-2020	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	12-12-2020	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	19-12-2020	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	09-01-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	16-01-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	23-01-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	30-01-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	06-02-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM