



## INFORMATIONS



not found or type unknown  
**BASSIN-POTASSIQUE** Créa



not found or type unknown  
**Début le** mardi 29 septembre 2020



not found or type unknown  
**DURÉE** : 01:00

**Prix :** 5.00 €

**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'animatrice

### MATERIEL :

Tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

**CODE ACTIVITÉ :** 5BP382

## DESCRIPTION

Sur un rythme musical soutenu, l'entraînement fractionné à haute intensité ou interval training de haute intensité (HIIT) est une forme d'entraînement 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.



## OBJECTIFS

- Perte de graisse corporelle (tout en conservant ou en augmentant la masse musculaire de façon modéré),
- 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
Mardi	29-09-2020	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM