

Brûlez vos graisses en 20 minutes : Votre protocole HIIT haute intensité

Avant de commencer : Consignes de sécurité

- Consultez un médecin si vous reprenez une activité physique après une longue période d'inactivité.
- Hydratez-vous avant, pendant et après la séance.
- Écoutez votre corps : si vous ressentez une douleur vive, arrêtez immédiatement l'exercice.
- Assurez-vous d'avoir un espace dégagé et un tapis de sol antidérapant.
- Portez des chaussures de sport offrant un bon maintien pour protéger vos articulations.

Échauffement dynamique (5 minutes)

- Rotations articulaires (cou, épaules, poignets, hanches, chevilles) : 1 minute.
- Jumping Jacks : 1 minute.
- Montées de genoux sur place : 1 minute.
- Talons-fesses : 1 minute.
- Squats au poids du corps (rythme lent) : 1 minute.

Le circuit HIIT (10 minutes)

- Structure : 45 secondes d'effort intense, 15 secondes de repos.
- Exercice 1 : Burpees (ou squat thrusts pour débutants).
- Exercice 2 : Mountain Climbers.
- Exercice 3 : Fentes sautées (ou fentes alternées).
- Exercice 4 : Pompes (sur les genoux si nécessaire).
- Exercice 5 : Gainage dynamique (planche avec montées sur mains).
- Répétez ce circuit complet 2 fois pour atteindre les 10 minutes.

Retour au calme (5 minutes)

- Marche lente sur place pour faire redescendre le rythme cardiaque : 2 minutes.
- Étirements légers des quadriceps (talon vers la fesse) : 1 minute.
- Étirements des pectoraux et du dos : 1 minute.
- Respirations profondes et lentes pour favoriser la récupération : 1 minute.

Conseils pour maximiser la perte de poids

- Maintenez une intensité élevée pendant les 45 secondes d'effort : vous devez être essoufflé.
- Ne négligez pas la qualité du mouvement au profit de la vitesse.
- Pratiquez cette séance 2 à 3 fois par semaine, en laissant au moins un jour de repos entre deux sessions.
- Combinez ce HIIT avec une alimentation équilibrée riche en protéines pour favoriser la récupération musculaire.