HIIT ou TABATA

Très court, très intense surtout niveau cardio. Musculairement c’est difficile sans être traumatisant (faible chance de se blesser, laisse peu de courbature)

Description :

- 8 x (20s d’effort / 10s de récup)
- durée totale = 4 min

Il est possible de faire un deuxième Tabata avec une récupération de 5 min après le premier.

Il faut faire un seul exercice par Tabata et surtout choisir des exercices qui font monter la fréquence cardiaque :

Burpees
Double-saut à la corde
Kettlebell Swing
Saut sur le banc
Sprint en pas chassés
Squat sauté