

HIIT (HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING)

LE HIIT, OU HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING, EST UNE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT QUI ALTERNE DES PÉRIODES D'EXERCICES TRÈS INTENSES AVEC DES PÉRIODES DE RÉCUPÉRATION ACTIVE OU DE REPOS.

AVANTAGES DES COURS DE HIIT

EFFICACITÉ TEMPORELLE :

PERMET D'OBTENIR DES RÉSULTATS SIGNIFICATIFS EN PEU DE TEMPS, IDÉAL POUR LES EMPLOIS DU TEMPS CHARGÉS.

AMÉLIORATION CARDIOVASCULAIRE :

AUGMENTE LA CAPACITÉ CARDIO-RESPIRATOIRE ET AMÉLIORE L'ENDURANCE.

BRÛLAGE DES GRAISSES

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

LA DIVERSITÉ DES EXERCICES ET LA STRUCTURE DYNAMIQUE DES COURS MAINTIENNENT L'INTÉRÊT ET LA MOTIVATION DES PARTICIPANTS.

