


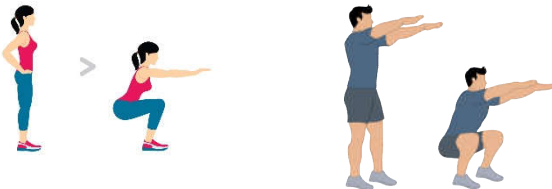
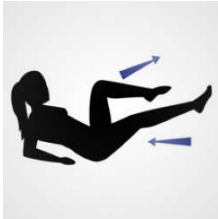

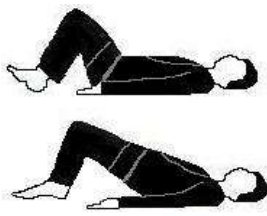
# H.I.I.T. Niveau 1

## Echauffement : 3 à 5 min

- Mobilisation articulaire : nuque, épaules, poignets, hanches, genoux, chevilles.
- Marcher ou trotter tranquillement.

## Entraînement : 3 tours ou cycles – de 15'' à 30'' Maximum

*Entre chaque tour, ne vous asseyez pas, marchez et hydratez-vous, étirez-vous si besoin.*

Niveau 1 : 4 exercices	
Montée de Genoux <b>sans sauter</b>	
Squat	
Abdos Bicyclette	
Gainage dorsal (table)	 ou 

*Bravo ! Vous avez tenu bon. Marchez ! Hydratez-vous !*

## Etirements : 3 à 5 min

Prendre le temps d'étirer vos muscles : Quadriceps, Abdos et lombaires, pectoraux, triceps, ischios et fessiers.


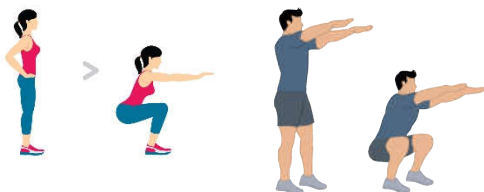
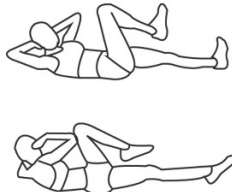

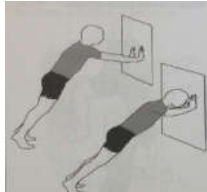


# H.I.I.T. Niveau 2

## Echauffement : 3 à 5 min

- Mobilisation articulaire : nuque, épaules, poignets, hanches, genoux, chevilles.
- Marcher ou trotter tranquillement.

## Entraînement : 3 tours ou cycles – de 15'' à 30'' Maximum

*Entre chaque tour, ne vous asseyez pas, marchez et hydratez-vous, étirez-vous si besoin.*

Niveau 2 : 5 exercices	
Montée de Genoux	
Squat	
Abdos Crunch croisés	
Gainage dorsal (Planche)	
Pompes (Niveau 3 Max.)	<div><div> <b>Niv 1</b></div><div> <b>Niv 2</b></div><div> <b>Niv 3</b></div></div>

*Bravo ! Vous avez tenu bon. Marchez ! Hydratez-vous !*

## Etirements : 3 à 5 min

Prendre le temps d'étirer vos muscles : Quadriceps, Abdos et lombaires, pectoraux, triceps, ischios et fessiers.


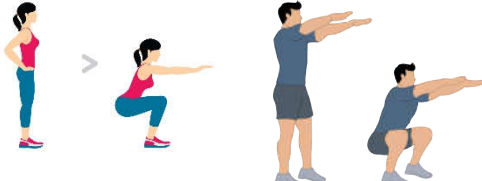
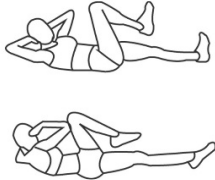


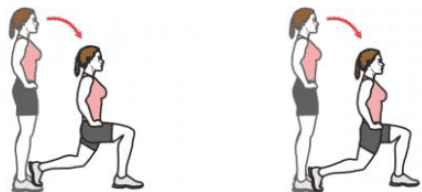
# H.I.I.T. Niveau 2

## Echauffement : 3 à 5 min

- Mobilisation articulaire : nuque, épaules, poignets, hanches, genoux, chevilles.
- Marcher ou trotter tranquillement.

## Entraînement : 3 tours ou cycles – de 15'' à 30'' Maximum

*Entre chaque tour, ne vous asseyez pas, marchez et hydratez-vous, étirez-vous si besoin*

Niveau 3 : 6 exercices	
Montée de Genoux	
Squat	
Abdos Crunch croisés	
Gainage dorsal (Planche)	
Pompes (Niveau 3 Max.)	
Fentes avant ou arrière alternées	

*Bravo ! Vous avez tenu bon. Marchez ! Hydratez-vous !*

## Etirements : 3 à 5 min

Prendre le temps d'étirer vos muscles : Quadriceps, Abdos et lombaires, pectoraux, triceps, ischios et fessiers.