



H.I.I.T - High Intensity Interval Training



Cours garanti

Description

H.I.I.T OU High Intense Interval Training. Efficace et rapide, le HIIT est une méthode d'entraînement sportif fractionné de 30 minutes mixant exercices cardio et exercices de renforcement musculaire sous HAUTE INTENSITÉ ! Le HIIT est l'entraînement idéal si vous ne disposez pas de beaucoup de temps à consacrer à l'exercice physique dans votre emploi du temps ou si les longues séances de cardio vous ennuient. Ce type d'entraînement est exigeant, mais la variété de combinaisons possibles permet de conserver une motivation intacte sans routine d'entraînement et sans ennui!

Contenu

Un cours de H.I.I.T se compose d'une alternance d'efforts brefs et intenses, entrecoupés de récupération à faible intensité. Les exercices se font majoritairement au poids du corps . Après un échauffement complet, les exercices et phases de récupération s'enchainent.

Prérequis

Pratique régulière d'une activité sportive. Absence de problème de santé impératif.

Objectifs

L'objectif de ce cours est de permettre le développement des capacités cardio-vasculaire (l'endurance) et de la musculature. C'est la combinaison parfaite pour retrouver une silhouette affinée.

Date

26.03.2019 - 18.06.2019 / E_1308617

Horaire

12:15 - 12:45 h

Jours

Ma

Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 30 minutes

Ecolage

CHF 120.00

Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch





H.I.I.T - High Intensity Interval Training



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	26.03.2019	12:15 - 12:45
	2 Ma	02.04.2019	12:15 - 12:45
	3 Ma	16.04.2019	12:15 - 12:45
	4 Ma	23.04.2019	12:15 - 12:45
	5 Ma	30.04.2019	12:15 - 12:45
	6 Ma	07.05.2019	12:15 - 12:45
	7 Ma	14.05.2019	12:15 - 12:45
	8 Ma	21.05.2019	12:15 - 12:45
	9 Ma	28.05.2019	12:15 - 12:45
	10 Ma	04.06.2019	12:15 - 12:45
	11 Ma	11.06.2019	12:15 - 12:45
	12 Ma	18.06.2019	12:15 - 12:45

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS