

Oblomov : bouger, jouer, créer!

HIIT

Nicolas Franck

Maurine Remacle

Alexandre Mouton

Marc Cloes

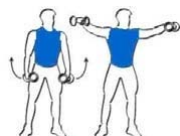
Progressivité :

- Séances 1 et 2 : 20" exercice – 90" récupération (1:4)
- Séances 3 et 4 : 30" exercice – 90" récupération (1:3)
- Séances 5 et 6 : 40" exercice – 90" récupération
- Séance 7 : 45" exercice – 90" récupération (1:2)

Variété des exercices

1. Renforcement musculaire avec petit matériel
2. Renforcement musculaire sans matériel
3. Exercices d'endurance cardio-respiratoire
4. Courses-relais
5. Pliométrie et saut
6. Jeux d'opposition

L'oiseau (MSUP)
avec 2 bouteilles
d'eau



Abdominaux
croisés (MINF)



Mountain climber
(CARDIO)



- Course
- Marche de l'ours
- Sauts
- 4 pattes
- Cloche-pied
- ...

- Pieds joints/ 1 pied
- Sauts sur banc
- Echelles
- Saut en longueur
- ...

Toucher épaule en
tenant le poignet



- Principe d'alternance : MSUP – MINF – TRONC
- Modes d'organisation : Ateliers – Circuit – Mouvement brownien
- Contextualisation et théâtralisation des exercices
- Intensité maximale