Période / Date	Séance HIIT-1	Type	
Libellé	Cardio - force à très haute intensité (HIIT)		
Durée	1h à 1h30	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou intérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance	15mn	
Ateliers	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

1 bloc = 8 tours Répéter 2 à 3 fois le blo Conservez un rythme tr		ec 4mn de récupération evé sur toute la durée du	trava	il			
> Pompes dynamiques ou claquées	Pas de récupération	> Climber mountain Amener alternativement chaque genou vers la poitrine. Garder le dos droit	Récupération = 30sec	> Poussée dynamique et bond vertical sur banc à un pied	Pas de récupération	> Corde à sauter double-tours ou montée de genoux	Récupération = 30sec
8 répétitions		30 secondes	-	8 répétitions par jambe		30 secondes	
Rythme très élevé		Rythme très élevé		Rythme très élevé		Rythme très élevé	