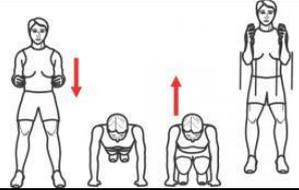
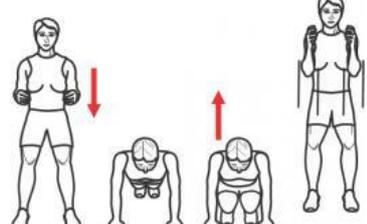


Période / Date	Séance HIIT-2	Type	
Libellé	Cardio - force à très haute intensité (HIIT)		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou intérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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		

<p>Bloc à enchaîner 4 fois. Répéter de 1 à 4 fois le bloc suivant temps disponible et possibilité physique Le rythme doit être maximal</p>					
1		Récupération = 10sec	2		Récupération = 10sec
> Courses navettes - 10m entre lignes			> Burpees - Saut groupé ou non en fin de mouvement		
20 secondes			20 secondes		
Rythme maximal		Rythme maximal			