

# HIIT (ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ) :

## #1 SPRINTS EN CÔTE

### Avantage:

Un entraînement de sprint en côte va faire travailler la puissance de vos jambes et renforce en parallèle votre système cardiovasculaire.

### Échauffement

15 minutes de trot léger

Suivies de 3 accélérations sur 80 à 100 mètres

Augmentez pour cela votre tempo progressivement (d'un rythme lent à un sprint)

afin de préparer votre corps à l'effort de l'entraînement principal !

### Entraînement principal

#### 15 x 50 mètres de sprint en côte

Effectuez un sprint sur une pente raide avec 100 % de votre capacité d'effort.

Veillez à bien propulser votre corps vers l'avant et à utiliser la force de vos bras pour rendre votre course plus dynamique. Pendant la pause, marchez le plus lentement possible jusqu'à votre point de départ afin de bien récupérer avant de recommencer.

Ajoutez cinq répétitions chaque semaine mais ne faites pas plus de 25 sprints.

Augmentez plutôt leur distance pour ajouter de la difficulté.

### Retour au calme

15 minutes de trot léger

10 minutes d'étirements légers

## #2 200 MÈTRES D'INTERVALLES

### Avantage:

Afin de pouvoir courir plus vite, plus longtemps et de développer votre métabolisme aérobie/anaérobie.

### Échauffement

15 minutes de trot léger

Suivies de 3 accélérations sur 80 à 100 mètres

Augmentez pour cela votre tempo progressivement (d'un rythme lent à un sprint)

afin de préparer votre corps à l'effort de l'entraînement principal !

### Entraînement principal

#### 10 x 200 mètres (de piste) d'intervalles

Courez sur la moitié d'un tour de stade (=200 m) avec environ 95 % de votre capacité d'effort.

Après la 10ème répétition, vous devriez avoir atteint la limite maximale de vos capacités.

Pendant la pause, marchez et trottez pour finir le tour du stade, puis démarrez votre prochain intervalle de 200 mètres.

Si vous n'avez pas de tour de stade à votre disposition, courez très vite pendant 40 secondes, puis lentement pendant 2 minutes, puis à nouveau très vite pendant 40 secondes.

Ajoutez cinq répétitions chaque semaine mais ne faites pas plus de 30 intervalles.

Augmentez plutôt leur durée pour ajouter de la difficulté.

### Retour au calme

15 minutes de trot léger

10 minutes d'étirements légers