



Repères:

Horaires :

- Lundi : 18h30-19h15

Comme le Circuit Trainig Alterné (CTA), ce cours permet de travailler la condition physique en alliant travail musculaire et cardio. Cependant il se différencie par des intensités plus élevées.

L'exploitation de la « Force » est plus importante que celle de « l'endurance » contrairement au C.T.A où il y a une légère dominance de « l'endurance » sur la qualité « Force ».

Le H.I.I.T. reste un cours très ludique où les niveaux pourront se gravir à votre rythme.

Nécessite une condition physique minimum, voir avec l'éducateur sportif.

Source URL: <https://bulleo.epernay-agglo.fr/hiit-entrainement-par-intervalles-haute-intensite>