

--	--	--	--	--

Applications utiles

Logo et nom de l'application	Pourquoi la télécharger ?	QR Code iPhone	QR Code Android
 <p data-bbox="145 1016 408 1046">Tabata Timer for HIIT</p>	<p data-bbox="496 562 858 667">Application en français et plus lisible pour guider ton entraînement ...</p> <p data-bbox="523 696 831 763">Seulement disponible sur Android</p> <p data-bbox="520 853 834 882">FOIS : nombre d'exercices</p> <p data-bbox="512 913 842 981">Tabatas (en bas à droite) : nombre de tours de circuits</p> <p data-bbox="491 1012 863 1120">Appuie sur le bonhomme en bas pour démarrer le minuteur que tu viens de programmer</p>		
 <p data-bbox="217 1480 336 1509">7 - Seven</p>	<p data-bbox="488 1261 868 1406">Permet d'être guidé sur l'exemple décrit au début de ce document ... Parfait pour s'initier au principe du HIIT !</p>		

Liste de différents étirements

1 COU



2 TRICEPS



3 ÉPAULES



4 PECTORAUX



5 DOS



6 DOS / ÉPAULES
PECTORAUX



7 CUISSSES



8 MOLLETS



9 MOLLETS



10 HANCHE



11 AVANT-BRAS



12 DOS / HANCHE
ABDOMINAUX
inspiration



13 DOS / HANCHE
ABDOMINAUX
expiration



14 HAUT DU DOS



15 ABDOMINAUX



16 DOS



17 CUISSSES



18 FESSIERS





Tu peux réaliser tes étirements à la fin de ton entraînement afin d'éviter que tes muscles ne se raidissent de trop. Par ailleurs, si tu as mal à un muscle particulier, évite de l'étirer car tu abîmeras sûrement tes fibres musculaires mais privilégie le repos. Si les douleurs persistent après 4 jours, un avis médical sera nécessaire. **Pour éviter de te blesser, engage-toi progressivement** comme indiqué au début de ce document : difficulté des exercices, intensité du TEMPO, nombre d'exercices ... Augmente la difficulté petit à petit au fur et à mesure de tes efforts !

Si tu as des **courbatures** (douleurs musculaires lorsque tu bouges un muscle particulier ou que tu le touches, apparaissant généralement 24 à 48h après l'effort), la seule solution réellement est un repos de qualité, c'est-à-dire dormir 8h par nuit, idéalement dans une pièce à 19°, dans le noir et le calme absolu !

Une **bonne hydratation** c'est boire à chaque quart d'heure d'activité et à la fin de ton entraînement l'équivalent d'une bouche remplie d'eau, environ 15 cl.

Comment placer sa respiration pendant l'effort ?

