

Entrainement HIIT sur Helix (20 - 25 min)

HIIT sur Helix est un système où l'entraînement cardiorespiratoire est organisé autour d'exercices courts, répétés, à haute intensité, alternés de période de récupération active d'intensité plus faible.

Sur une échelle de 1 à 10 mesurant l'effort perçu, sont considérés comme « haute intensité » tous les scores au dessus de 7. Quand vous utilisez comme repère la fréquence cardiaque maximum MHR, on parle de haute intensité pour tout exercice au-delà de 80% de MHR. HIIT sur Helix demande des rythmes de travail exigeant, comme des sprints sur des intervalles courts allant de 30 secondes à 2 minutes.

Les bénéfices spécifiques liés à l'entraînement HIIT sont :

- Entraîne le corps à devenir efficace dans la production et l'utilisation de l'énergie produite par le système d'énergie anaérobie
- Entraîne le corps à éliminer les résidus métaboliques produits par les muscles pendant les intervalles de travail
- Offre une manière efficace d'augmenter le VO₂ max sans avoir à courir sur de longues distances ou sur de longues durées

Des conseils utiles :

- Au regard du haut niveau d'intensité et du temps nécessaire pour une récupération adaptée de ces exercices, il est recommandé de ne pas faire plus de 2 jours de HIIT sur Helix par semaine avec au moins un jour complet de récupération entre deux séances.

ENTRAINEMENT HIIT SUR HELIX					
Intervalle	Effort perçu	Temps (min)	Résistance Débutant	Résistance Intermédiaire	Résistance Confirmé
Echauffement	Léger à modéré	5-10	L 2-3	L 3-4	L 4-5
I	Vigoureux à max	1	L 5-7	L 6-8	L 7-9
II	Léger à modéré	2-3	L 4-6	L 5-7	L 6-8
Répéter intervalles I et II			4-6 fois	6-8 fois	8-10 fois
Refroidissement	Léger	3-5			
Temps total			20-39 min	26-47 min	32-55 min