

MÉTHODOLOGIE - GUIDE DES MOUVEMENTS - PLANIFICATIONS
AU POIDS DE CORPS OU AVEC PETIT MATÉRIEL



Des séances de 20 à 40 minutes, pour des résultats rapides

Christophe
POURCELOT

Maxence
VIDAL

HIT

ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ À HAUTE INTENSITÉ

@mphora

HIIT

ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ À HAUTE INTENSITÉ

Le HIIT (High Intensity Interval Training) est une méthode d'entraînement basée sur des séances intenses et courtes qui permettent d'atteindre ses objectifs de façon rapide et efficace.

Maxence Vidal et Christophe Pourcelot, spécialistes reconnus en musculation et préparation physique, proposent le livre le plus complet jamais publié en français sur cette méthode.

Grâce à des mouvements souvent inédits, pratiqués au poids de corps ou avec du petit matériel, ce manuel permet une amélioration des qualités athlétiques générales de chacun en associant perte de graisse, développement musculaire, gain de force et travail de gainage actif.

Après avoir expliqué les spécificités et la méthodologie de ce mode d'entraînement particulier, les auteurs détaillent **plus de 100 exercices** avec l'aide de nombreuses photos et proposent **des programmes divisés en plusieurs niveaux de difficulté**. Les pratiquants bénéficient également de **séances thématiques** qui leur permettront d'atteindre leurs objectifs spécifiques. Les **étirements et automassages** ne sont pas oubliés pour une meilleure récupération.

La liberté d'utilisation proposée permet de personnaliser son approche du HIIT en fonction de ses envies et de son emploi du temps.

Un outil d'entraînement moderne, évolutif et ludique pour toute personne, homme ou femme, qui souhaite obtenir des changements physiques significatifs en peu de temps !



Scannez ce QRCode
pour explorer nos univers
sur ed-amphora.fr

24,95 €



9 782851 809544