



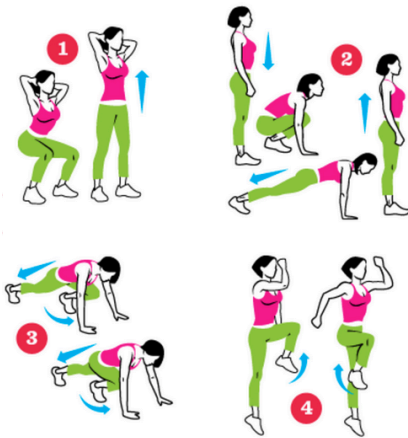
Exercices rapides

Atelier Santé autonome

Extrait de la page :

<http://lebonheurespossible.net/exercice/entrainement-fractionne-de-haute-intensite/>

1. Les exercices rapides peuvent être pratiqués en fin de séance d'exercices (lents) de haute intensité ou insérés dans un exercice d'endurance de faible intensité (marche, natation etc.). Ils peuvent aussi constituer une séance très courte qui tient lieu d'entraînement. *Attendre 48 heures avant de recommencer...*
2. Ils permettent de « monter en cardio » : plus de 80% du rythme cardiaque maximal => *Repos indispensable après la séance.*
3. On peut choisir une série de mouvements, ou encore répéter le même mouvement au maximum de vitesse : sprint ou marche rapide, levée d'haltères etc.
4. Attention de ne pas fatiguer les articulations !



5. Dans cette série, chaque mouvement est exécuté 5 fois. On enchaîne sans interruption. On peut souffler 10 secondes entre deux séries. On recommence la série pour une durée totale de 4 minutes, ou moins en cas d'épuisement. *Repos après exercice jusqu'à ce que cœur et respiration retrouvent leur rythme normal.*



6. Méthode du Dr. **Izumi Tabata**

Séance d'entraînement ultracourte conçue pour les athlètes. On peut l'adopter si on a le *cœur en bonne santé* et si l'on choisit un exercice qui ne *fatigue pas les articulations*, par exemple la marche rapide dans une montée.

Principe : 20 secondes à vitesse maximum suivies de 10 secondes de repos, à répéter 8 fois. Ce qui donne une séance de 4 minutes.

Le rythme cardiaque monte au maximum et s'y maintient. Cette méthode augmente à la fois la *capacité anaérobie* et la *consommation maximale d'oxygène (VO2max)*.