

Perdre du poids rapidement : quel est le MEILLEUR sport pour brûler un maximum de calories ?

Comment intégrer le HIIT à sa routine sportive ?

On préfère préciser une petite chose : le HIIT ne s'adresse généralement pas aux débutants. Si vous ne faites aucun sport, on vous conseillera d'abord de commencer par des séances plus douces comme le footing, la natation ou le renforcement musculaire avant de vous octroyer une séance ultra-intensive.

Mais si vous êtes déjà une adepte de la salle de sport, le HIIT peut tout à fait rentrer dans votre routine sportive. On conseille en moyenne 3 séances de HIIT de 20 minutes par semaine. Le tout, couplé à des entraînements en endurance et en musculation. Pour ce faire, il existe moult vidéo sur Youtube qui vous permettront de créer votre séance sur mesure ou de la faire chez vous. Mais si vous manquez un peu de rigueur et de motivation, un cours collectif est une excellente solution pour vous !

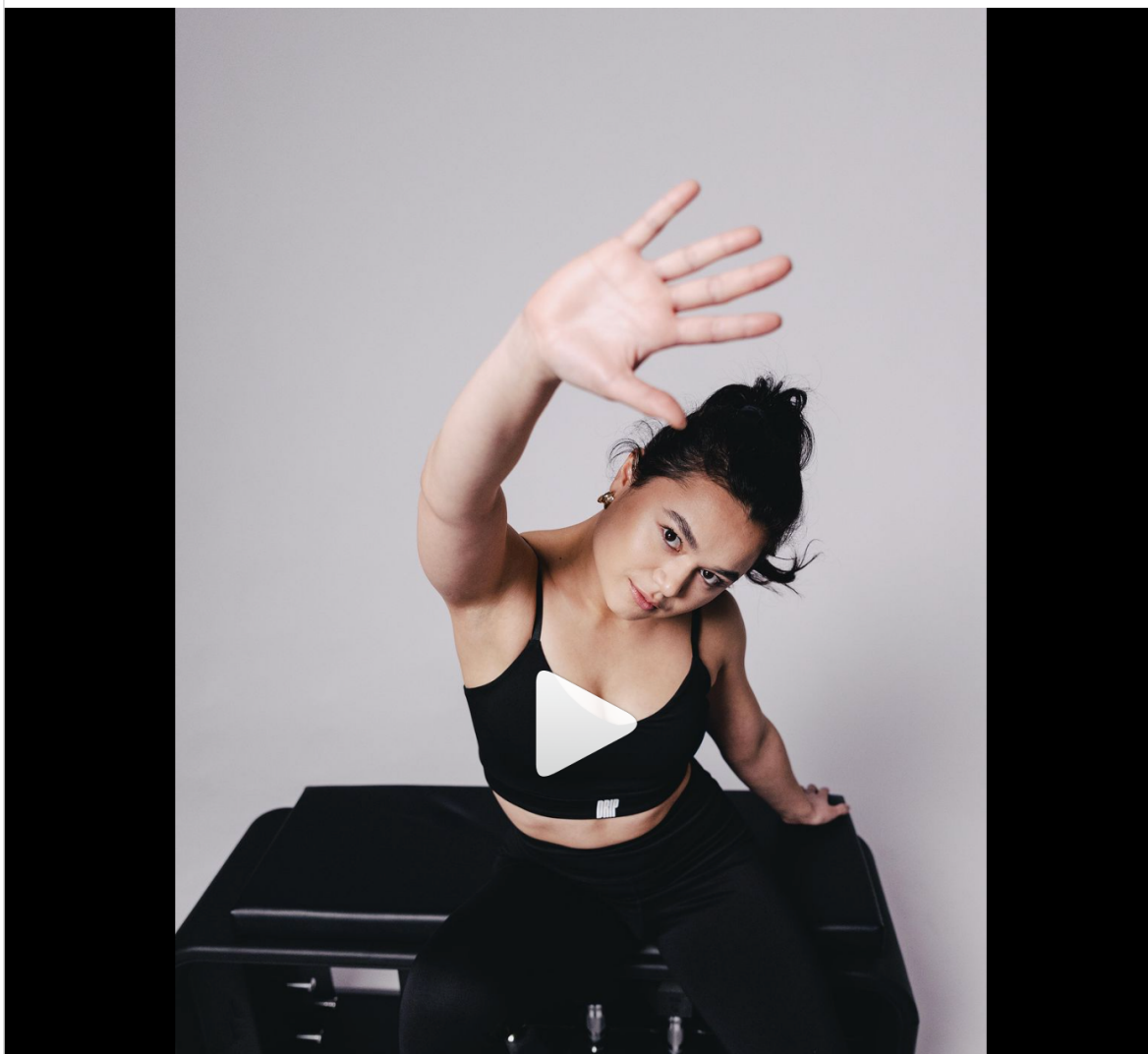
Avec un(e) coach motivant(e), une playlist endiablée et une ambiance qui se prête au dépassement de soi, vous serez sûrement plus motivé à repousser vos limites. Dans un cours collectif, tout le monde est là pour la même chose : dépasser ses objectifs. Ainsi, dans une vibe motivante, vous trouverez du plaisir à brûler le maximum de calories que vous le pouvez.

Petit exemple d'exercices proposés lors d'une séance au studio Drip HIIT de Paris :



drip_hiit
Original audio

Voir le profil



<https://www.bibamagazine.fr/lifestyle/sport/perdre-du-poids-rapidement-quel-est-le-meilleur-sport-pour-bruler-un-maximum-de-calories-317908.html>

