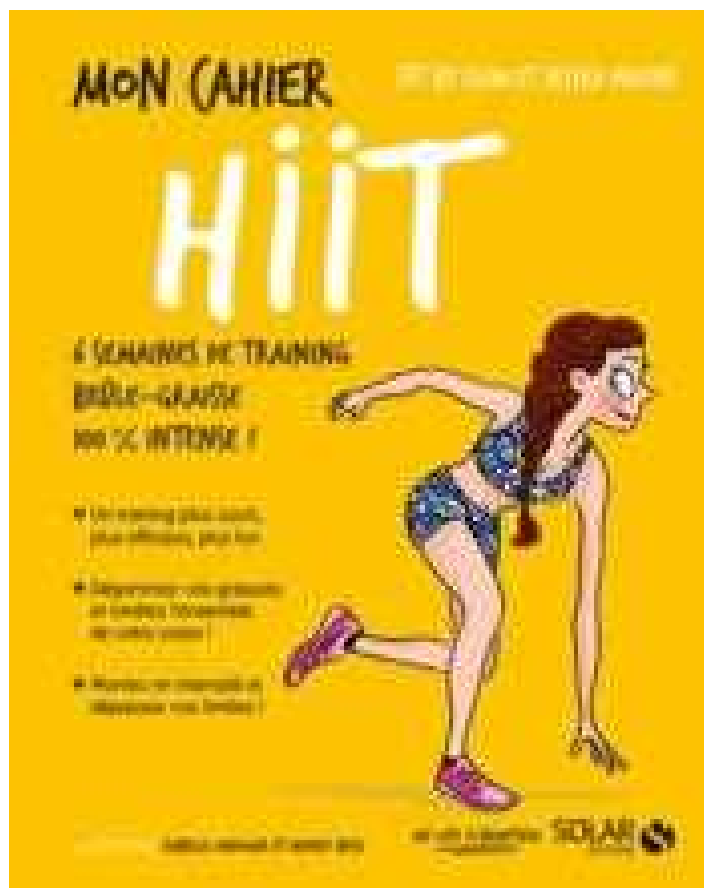


## Mon Cahier ; Hiit PDF

Xavier, Jessica ; Chaillou, Clementine



*Ceci est juste un extrait du livre de Mon Cahier ; Hiit. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Xavier, Jessica ; Chaillou, Clementine

ISBN-10: 9782263155055

Langue: Français

Taille du fichier: 1475 KB

## LA DESCRIPTION

Le HIIT (ou entraînement par intervalle à haute intensité), c'est le seul type de cardio qui ne crée pas de fonte musculaire, et même qui permet de se muscler tout en brûlant un maximum de graisses ! Grâce à des exercices effectués à haute intensité entrecoupés d'une courte récupération, on augmente son métabolisme en 20 minutes chrono et on brûle un maximum de graisses, même 48 h après sa séance. Le must ! Objectif : une silhouette fit, tonique, et dessinée en 6 semaines seulement ! Au programme :- Les principes du HIIT : l'intensité, les pauses courtes entre les séries, les do et don't (toujours rester gainée, travailler en instabilité pour travailler en profondeur). On peut pratiquer n'importe où n'importe quand ! - 6 semaines de training complet et progressif, pour améliorer son endurance musculaire, brûler un maximum et muscler en profondeur toutes les zones du corps de façon harmonieuse.... Lire la suite- Des conseils nutritionnels pour booster ses performances, avec un rééquilibrage alimentaire, les superaliments, les collations, les protéines...- La récupération, pour optimiser les effets de la séance, notamment l'afterburn, et booster sa forme !

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Cardio HIIT brûle graisse pour sécher en un temps record et abdos sans crunchs pour muscler efficacement sa sangle abdominale et obtenir un ventre plat ...

Découvrez des commentaires utiles de client et des classements de commentaires pour Mon cahier HIIT sur Amazon.fr. Lisez des commentaires honnêtes et non biaisés ...

Cultura.com propose la vente en ligne de produits culturels, retrouvez un grand choix de CD et DVD, jeux vidéo, livres et les univers loisirs et création

**MON CAHIER ; HIIT**

[Lire la suite...](#)