

Date : 04/10/2014

Grit cardio : un entraînement pour brûler un max de calories

Par : -

Topsante -



Vous voulez fondre et vous tonifier vite fait bien fait ? Essayez le Grit cardio, un **cours** efficace pour "warrior" basé sur le principe de l'interval **training**.

HIIT (High Intensity Interval Training). Derrière ce sigle barbare, se cache un programme pour les durs à cuire. L'entraînement à haute intensité ou en fractionné, c'est le socle du Grit cardio, un cours proposé par Les **Mills**, fondateur du **Body** combat, du body pump et autres programmes phares de nombreux clubs de **sport**.

Sur le papier, le principe est simple: sur 30 minutes, on alterne entre des exercices intenses qui poussent notre coeur à monter des sommets, et des courtes périodes de récupération pour faire redescendre le rythme cardiaque... Pour mieux repartir sur les chapeaux de roue.

Le Grit cardio travaille sur les groupes musculaires (bras, jambes, dos, abdos) et active le métabolisme de façon à tailler dans les graisses une heure après l'entraînement.

Explosivité à toute épreuve

En pratique, on fait moins les malins. Si on s'attendait à faire une petite remise en jambes tranquille, on va vite déchanter. Deux options s'offrent à nous : prendre les jambes à son cou (et longer les murs

Évaluation du site

Cette section du portail de l'opérateur Free.fr s'adresse aux femmes. Il leur propose des articles concernant la mode, la beauté, la vie de couple, etc.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 0

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

de la salle de sport le reste de l'année) ou penser à l'image réconfortante de son canapé douillet qui nous attend à la sortie du cours.

Il vaut mieux être en bonne forme physique et prêt à en découdre avec d'entamer sa séance de Grit cardio. On pense à manger un en-cas énergétique type banane ou fruits secs avant de commencer.

Le coach montre rapidement les mouvements qu'il faut enchaîner pendant chaque challenge de quelques minutes. Pas le temps de réfléchir, le compte à rebours est lancé. "Five, four, three, two, one...". Dopé par une musique énergique, notre corps enchaîne comme une machine les séries d'exercices à impact utilisant le poids du corps : squats sautés, fentes, burpees, pompes, déplacements latéraux...

Un seul objectif dans cette course effrénée : se donner à fond et ne pas s'arrêter jusqu'à la fin du chrono. Ça y est, la musique ralentit. Voilà le signal qu'on attendait pour souffler quelques secondes. On avale une lchette d'eau avant de se remettre en selle.

L'efficacité du cours ne dépend que de nous-même et de l'investissement personnel. Petit indice : si on ne dégouline pas de sueur au bout de dix minutes et qu'on ne sent pas sur le point de défaillir au bout de 25, c'est qu'on n'est sûrement pas à son maximum.

Au final, le Grit cardio est à l'image du Grand Huit dans les fêtes foraines : déconseillé pour les timorés mais grisant pour les sportifs invétérés.