

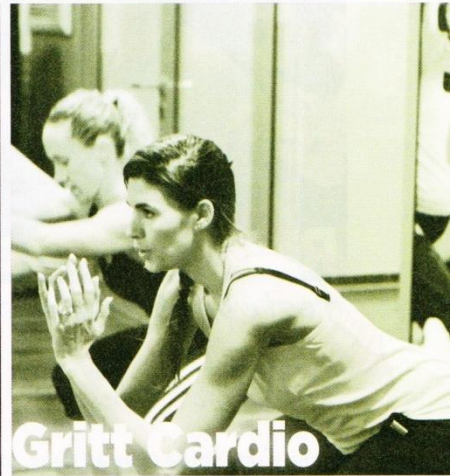
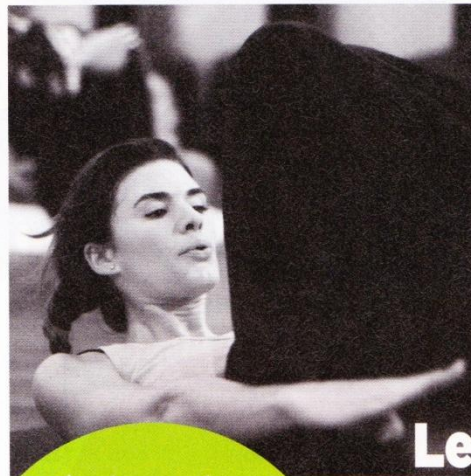
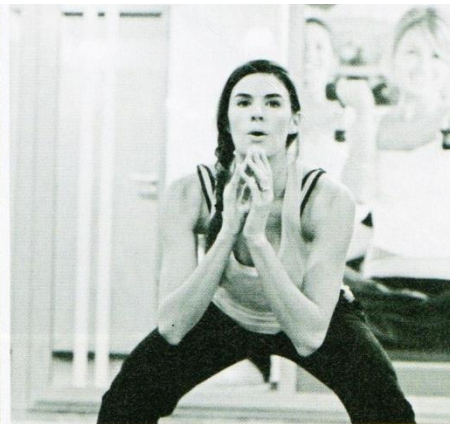
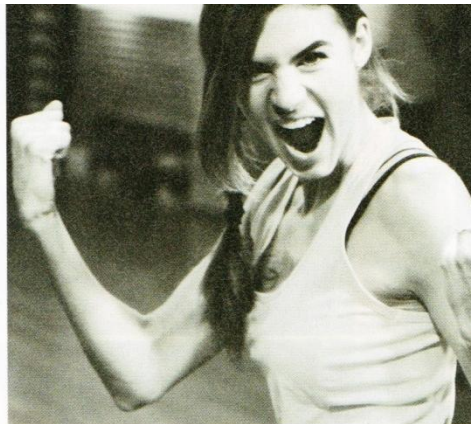
Mes impressions

« Il ne faut pas avoir peur du contact ! Comme une grande partie du cours se déroule en binôme, je me suis vite rendu compte qu'il ne fallait pas hésiter à aller chercher l'autre lors des corps à corps. Et puis j'ai aussi dû accepter de me faire un peu mal, savoir donner des coups, mais aussi en prendre ! »

Les conseils du coach

Patrick Vincent, coach aux Cercles de la forme (www.cerclesdelaforme.com)

« Le Krav-Maga s'adressant à tout le monde, les progrès se font donc en fonction de votre propre motivation. Comme la technique est un peu longue à maîtriser, il faut persévérer. C'est au bout de six mois que l'on prend vraiment conscience du travail effectué. Mais à la fin, on reprend réellement confiance en soi. »



Le Gritt Cardio

expérimenté par Justine, notre testeuse de choc

Mes impressions

« Démarrage en trombe, sauts, allers-retours en courant d'un bout à l'autre de la pièce, burpees (pompe avec saut de cabri), pompes, abdos... Heureusement que le cours ne dure qu'une demi-heure ! Entre les exercices utilisant le poids du corps et les séquences ultracardio, je suis sortie de cette séance d'interval training de haute intensité épuisée. Fatiguée, mais fière de moi et de m'être dépassée ! »

Saut, aller-retour, pompes, squats... Ce cours vous fait bouger non-stop. Vous avez 30 minutes chrono pour transpirer, réveiller vos muscles endormis, booster votre cardio, surtout, vous dépasser !

À bout de souffle !

Pourquoi c'est top ?

Parce c'est zéro ennui. Vous êtes obligée d'être à 100 % : impossible de penser aux soucis du quotidien ou à la liste des courses ! La musique à fond, l'émulation du groupe et le coach font le reste. Vous tapez dans les mains après chaque chanson et vous avez vraiment l'impression de faire du sport avec un grand « s ». Et puis, soyons honnêtes, vous brûlez un max de calories. En effet, la structure du cours en interval training alterne phases très intenses et phases de repos et permet de brûler plus rapidement des calories.

On bosse quoi ?

Les abdominaux, les fessiers, les ischios, les triceps, les pectoraux... Bref, tous les muscles grâce à une combinaison d'exercices à impact utilisant le poids du corps.

Les conseils du coach

Angélique Garo, coach en club Healthcity (www.healthcity.fr)

« Si vous êtes en difficulté, n'arrêtez pas en plein milieu du cours ! Mettez plutôt sur les options : par exemple, posez les genoux à terre pour les pompes ou le gainage en planche, au lieu de creuser le dos. Le but, c'est de ne jamais lâcher ! Donc, on continue à marcher vite si on ne peut plus courir, on descend moins bas sur les squats si ça brûle trop, mais on bouge pendant 30 minutes. Pas 28 ni 29, mais 30 ! »