

30 jours de

HIT

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 1 | Cardio HIIT

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

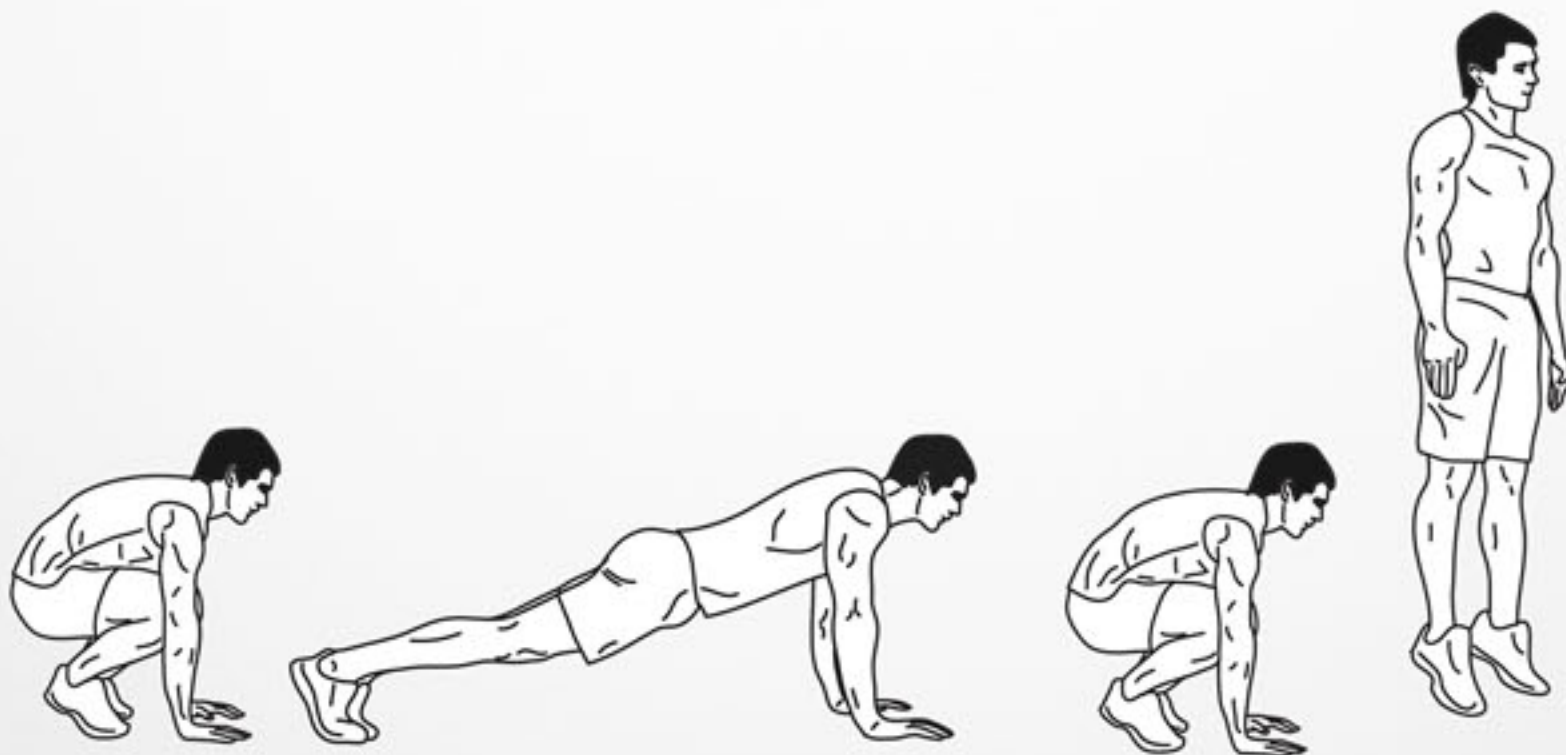
1 minute de repos entre les séries



20sec levées de genou



20sec squats



20sec burpees basiques

30 Jours de **HIIT**

© darebee.fr

Jour 2 | Planche sur
les avant-bras

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



10 secondes

20 secondes

30 secondes

10 secondes de repos

20 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIT

@ darebee.fr

Jour 3 | Une & Une

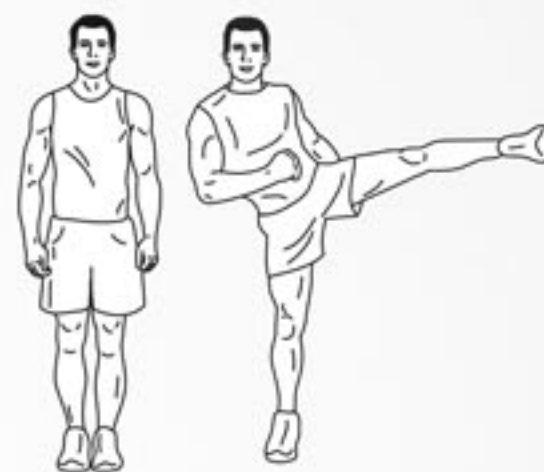
1 minute chaque exercice;
1 minute de repos entre les exercices



1. levées de genou



2. talons fesses



3. levées latérales de jambe



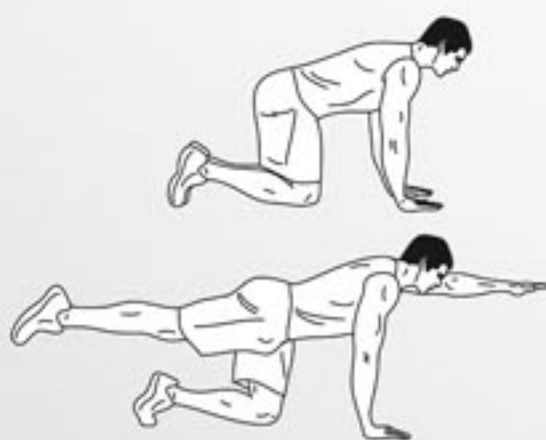
4. écartés debout



5. jumping jacks



6. cercles bras tendus



7. extensions



8. balancements



9. extensions jambe

30 Jours de HIIT

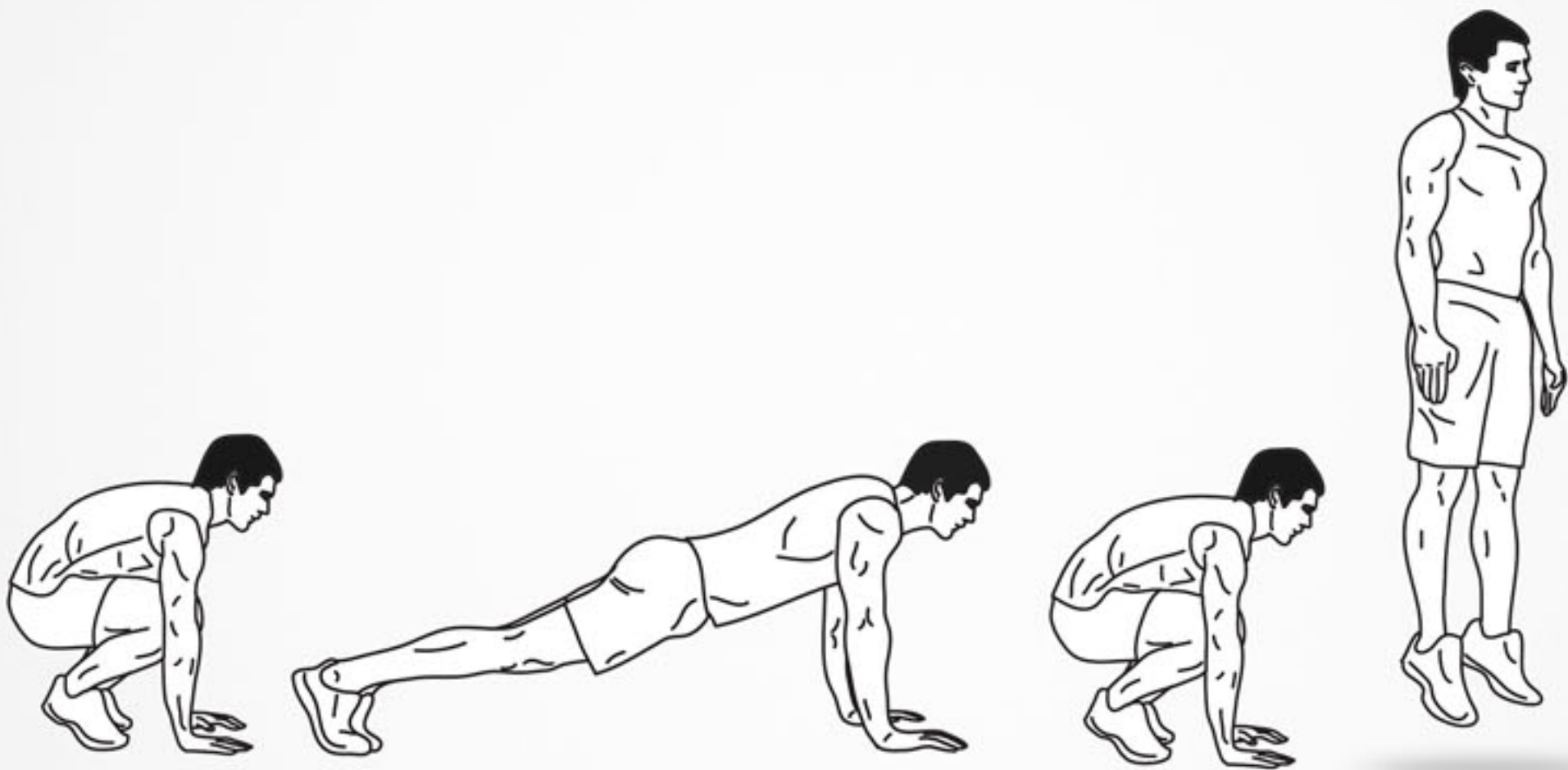
© darebee.fr

Jour 4 | Burpees basiques

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



10 secondes

20 secondes

30 secondes

10 secondes de repos

20 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

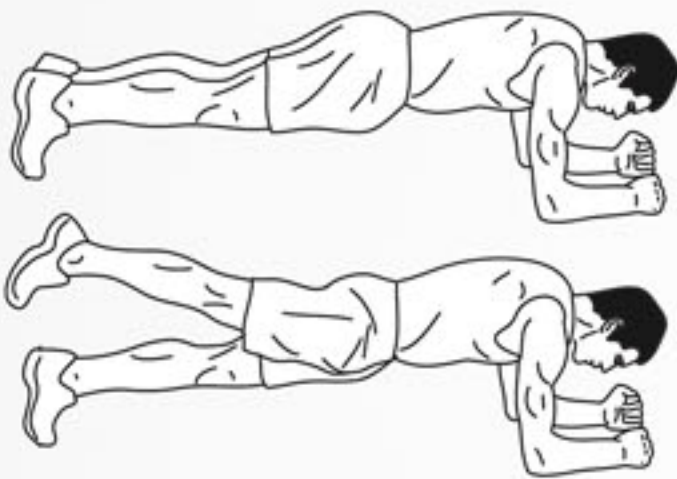
Jour 5 | Planche Active

Niveau I 3 séries

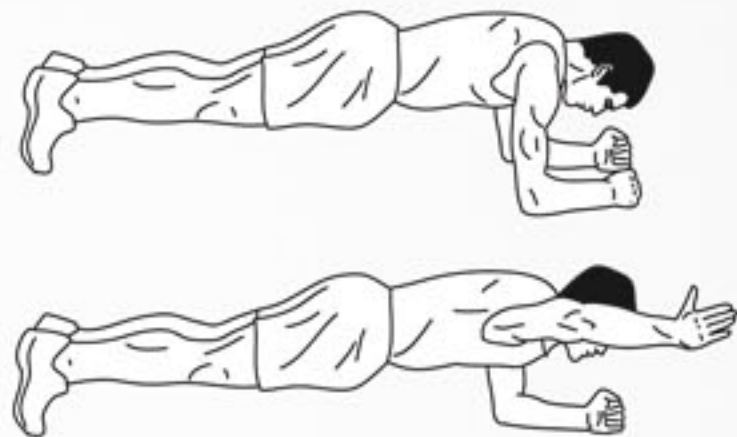
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

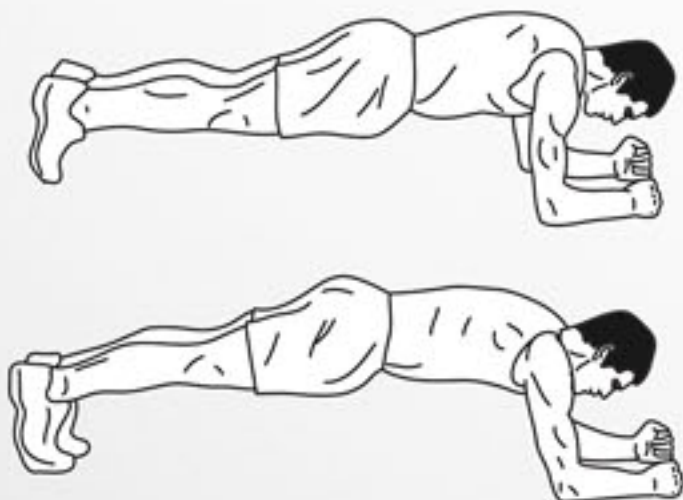
1 minute de repos entre les exercices



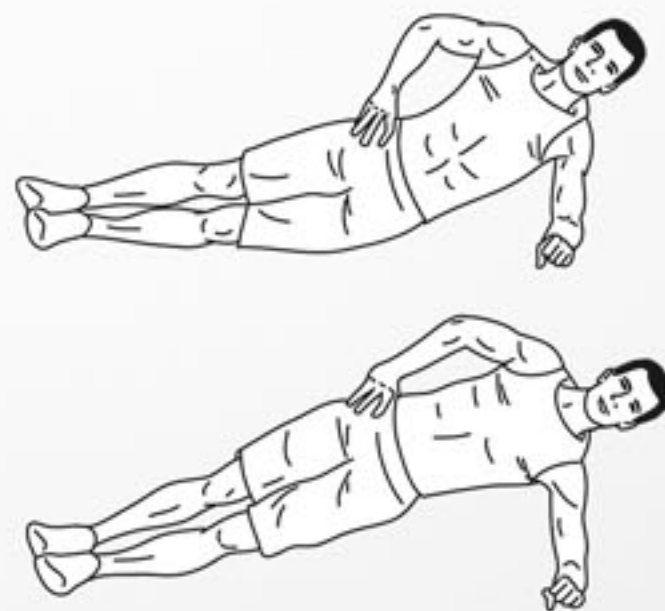
15sec levées de jambe



15sec levées de bras



15sec planche "scie de corps"



15sec ponts sur le côté

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 6 | Levées de genou

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



10 secondes

20 secondes

30 secondes

10 secondes de repos

20 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 7 | Abdos

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

1 minute de repos entre les séries



15sec crunchs



15sec crunchs inversés



15sec battements de jambes



15sec ciseaux

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

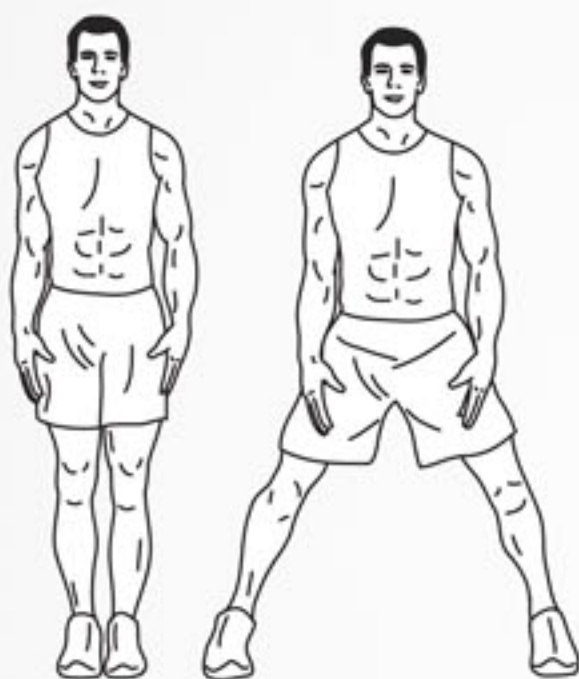
Jour 8 | Cardio HIIT

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

1 minute de repos entre les séries



20sec sauts écarté-serré



20sec sauts sur les côtés



20sec cercles bras tendus

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 9 | Planche Active

Niveau I 1 série

Niveau II 2 séries

Niveau III 3 séries

Passer d'une planche à l'autre
sans repos entre elles ;
2 minutes de repos entre les séries



10 secondes planche classique



10 secondes planche
sur les avant-bras



20 secondes planche sur un bras
(10 secondes chaque bras)



10 secondes planche
sur les avant-bras



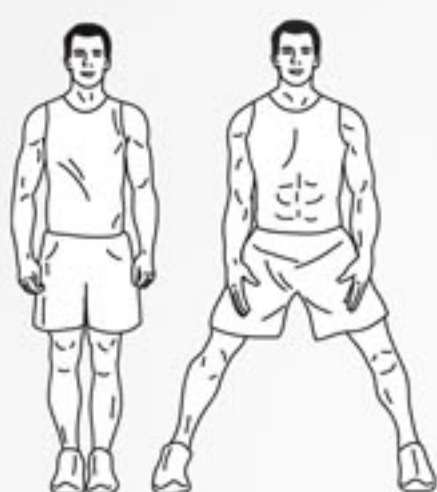
10 secondes planche classique

30 Jours de HIT

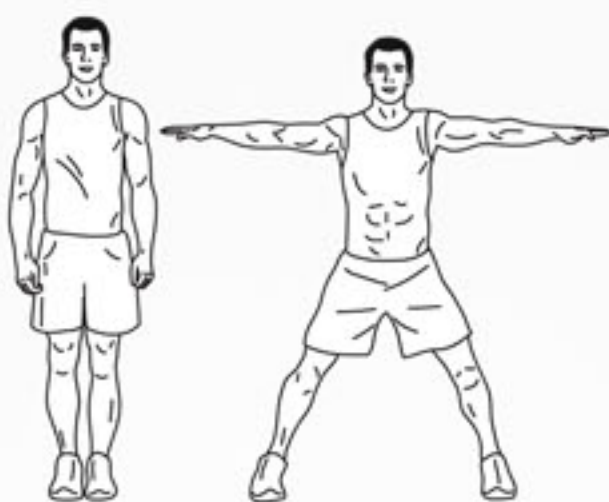
Jour 10 | Une & Une

1 minute chaque exercice;
1 minute de repos entre les exercices

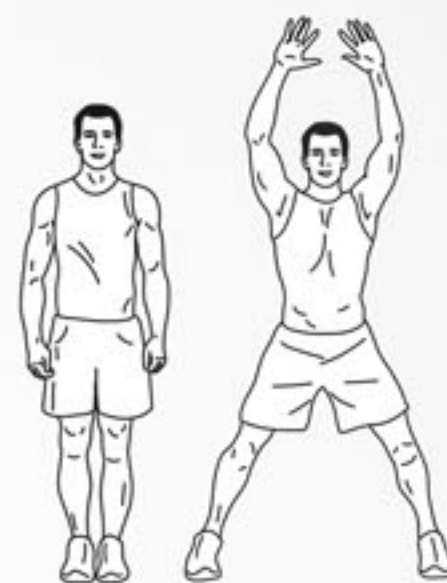
© darebee.fr



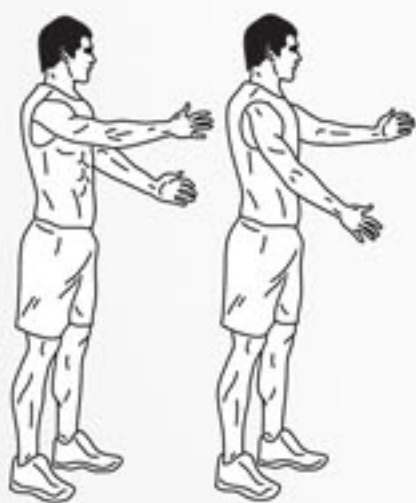
1. sauts écarté-serré



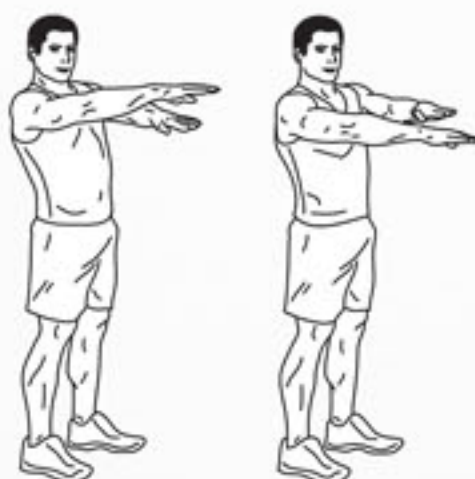
2. sauts en étoile



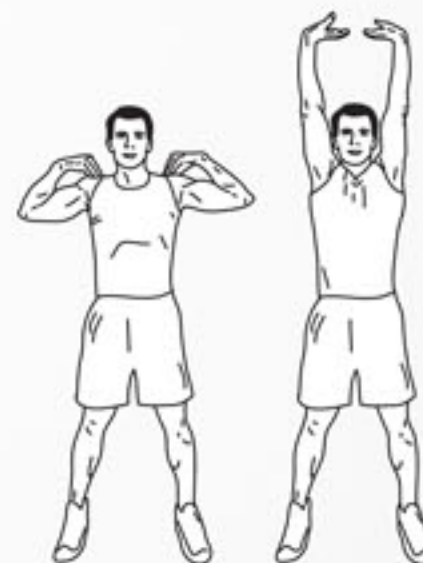
3. jumping jacks



4. ciseaux
à la verticale



5. ciseaux
à l'horizontale



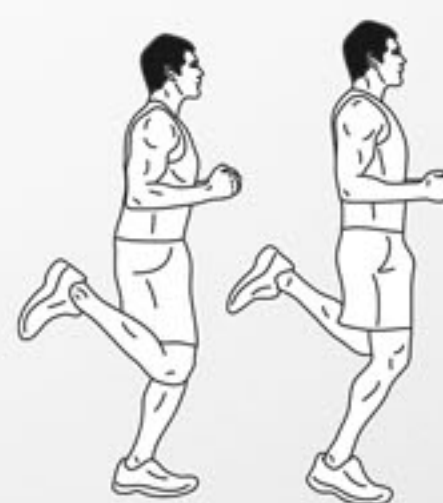
6. toucher-épaules



7. fentes inversées



8. levées de genou



9. talons fesses

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

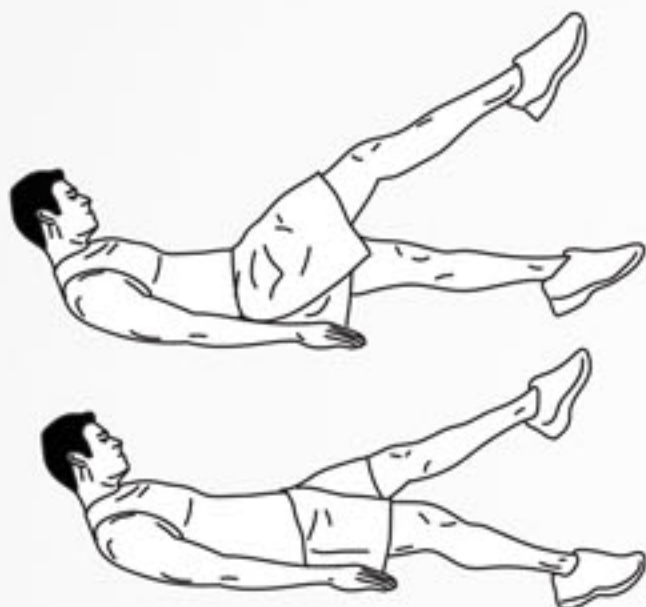
Jour 11 | Abdos

Niveau I 3 séries

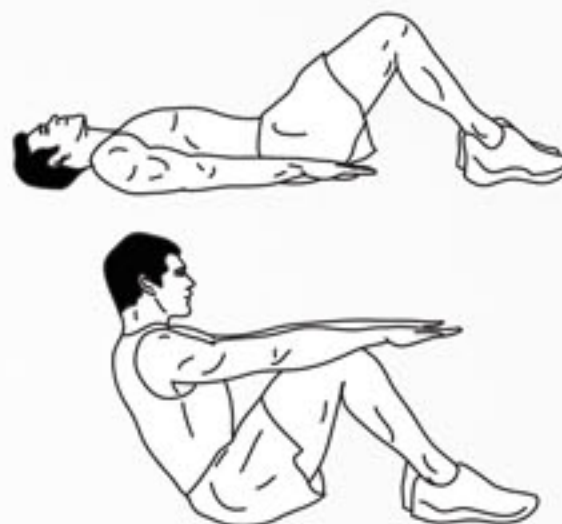
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

1 minute de repos entre les séries



20sec battements de jambes



20sec levées du buste



20sec rotations russes

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 12 | Planche Active

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

1 minute de repos entre les séries



15sec grimpeurs



15sec toucher-épaules



15sec grimpeurs



15sec rotations en planche

30 Jours de HIIT

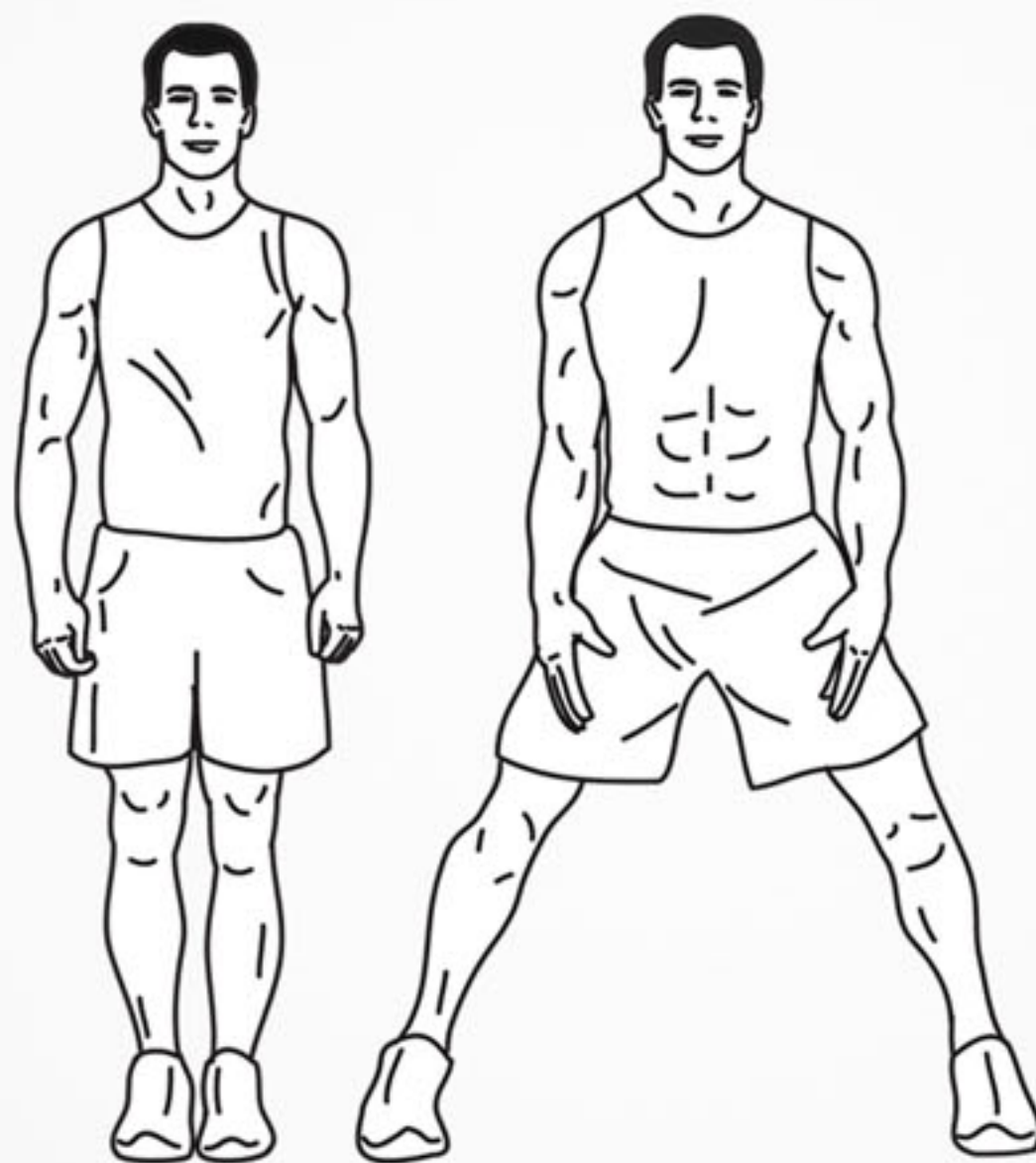
© darebee.fr

Jour 13 | Écarté-Serrés

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



10 secondes

20 secondes

30 secondes

10 secondes de repos

20 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIIT

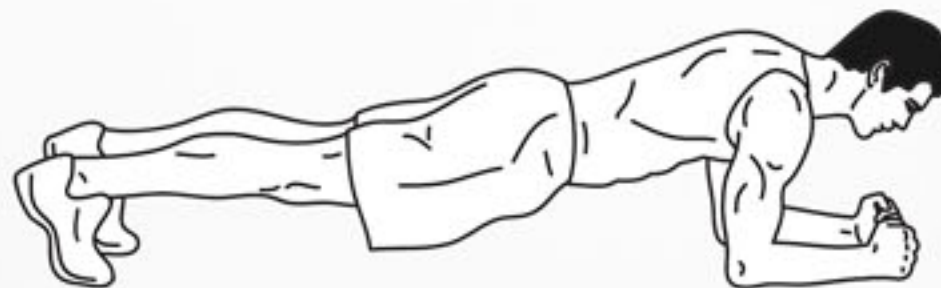
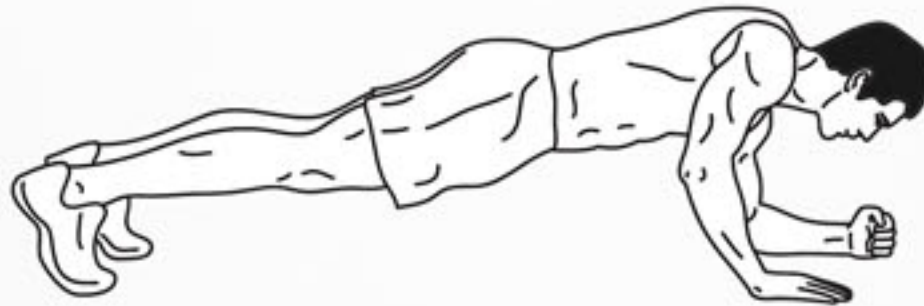
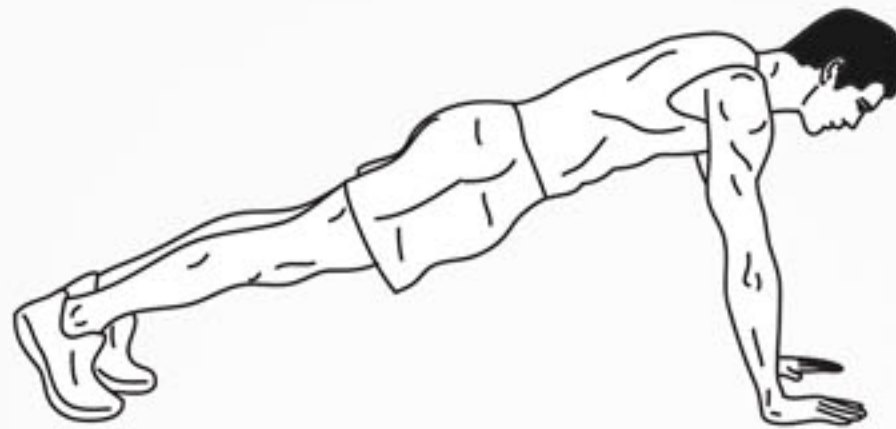
© darebee.fr

Jour 14 | Planche Dynamique

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



10 secondes

20 secondes

30 secondes

10 secondes de repos

20 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

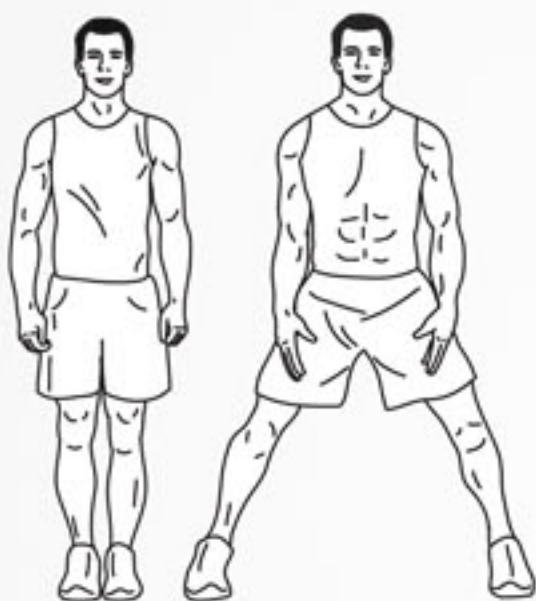
Day 15 | Cardio HIIT

Niveau I 3 séries

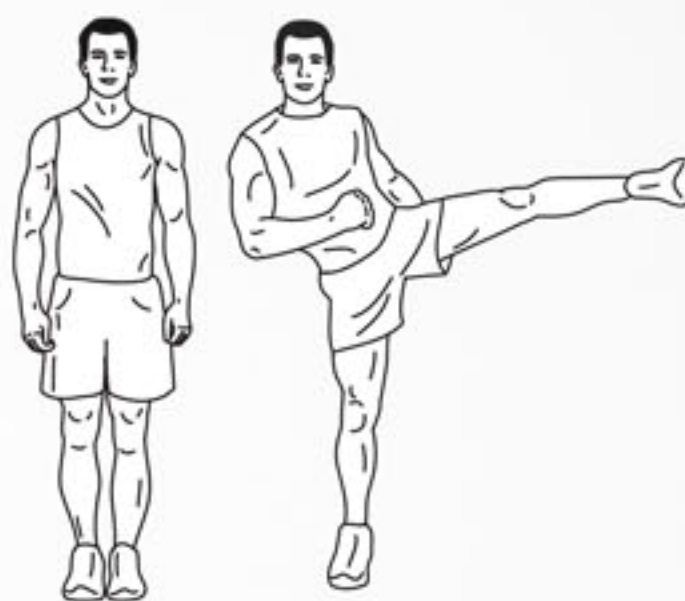
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

1 minute de repos entre les séries



15sec écarté-serrés



15sec levées latérales
de jambe



15sec levées de genou



15sec fentes inversées

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

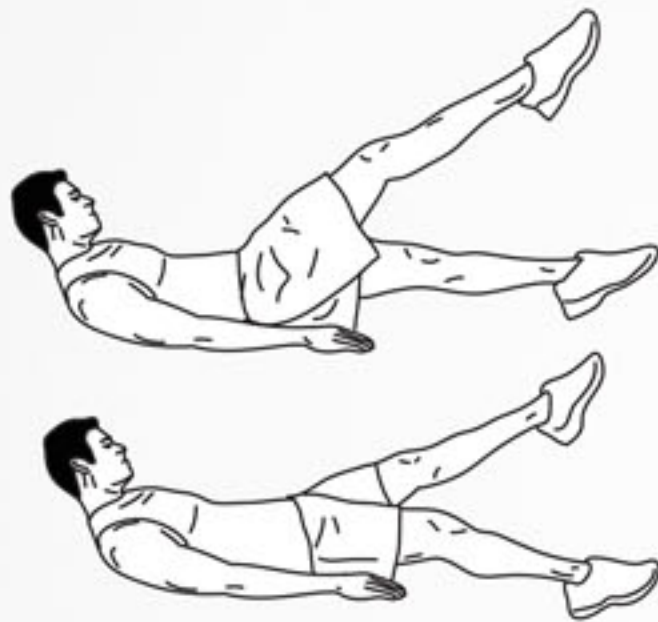
Jour 16 | Abdos

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

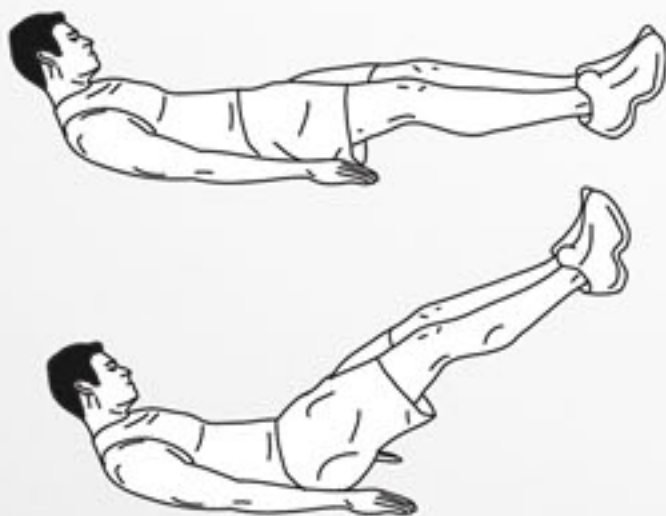
1 minute de repos entre les séries



15sec battements de jambes



15sec rotations russes



15sec levées de jambes



15sec cercles jambes tendues

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 17 | Planche Active

Niveau I 1 série

Niveau II 2 séries

Niveau III 3 séries

Passez d'une planche à l'autre sans repos entre elles ;
2 minutes de repos entre les séries



10 secondes planche sur les avant-bras



20 secondes planche classique



30 secondes planche jambe levée (15 secondes chaque jambe)



20 secondes planche classique



10 secondes planche sur les avant-bras

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 18 | Levées de genou

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



30 secondes

30 secondes

30 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIIT

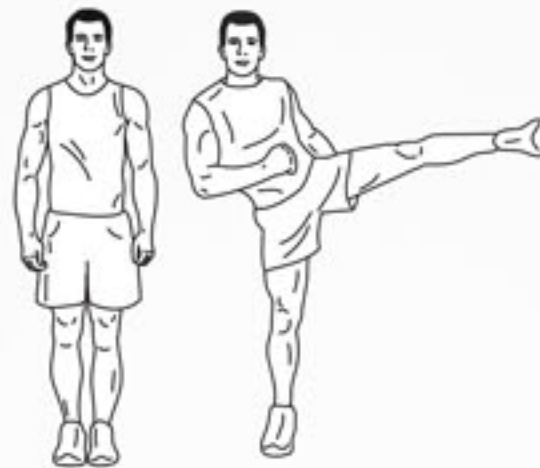
© darebee.fr

Jour 19 | Une & Une

1 minute chaque exercice;
1 minute de repos entre les exercices



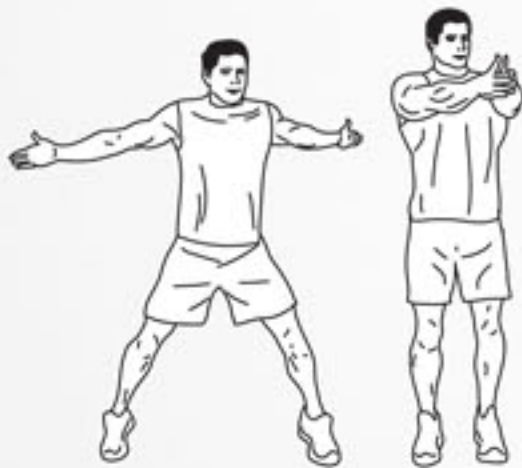
1. jumping jacks



2. levées latérales
de jambe



3. fentes inversées



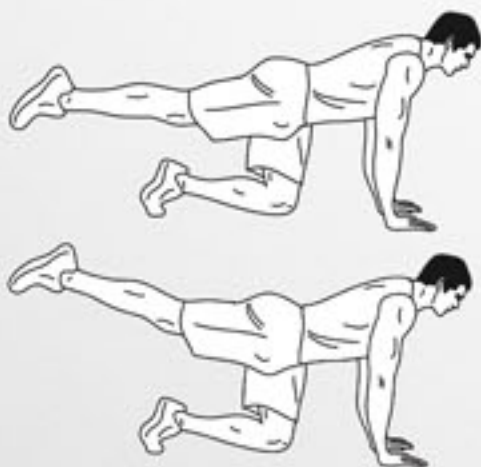
4. sauts de phoque



5. flexions sur les côtés



6. levées de talons



7. balancements jambe
tendue



8. ponts



9. levées de jambe



30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 20 | Cardio HIIT

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

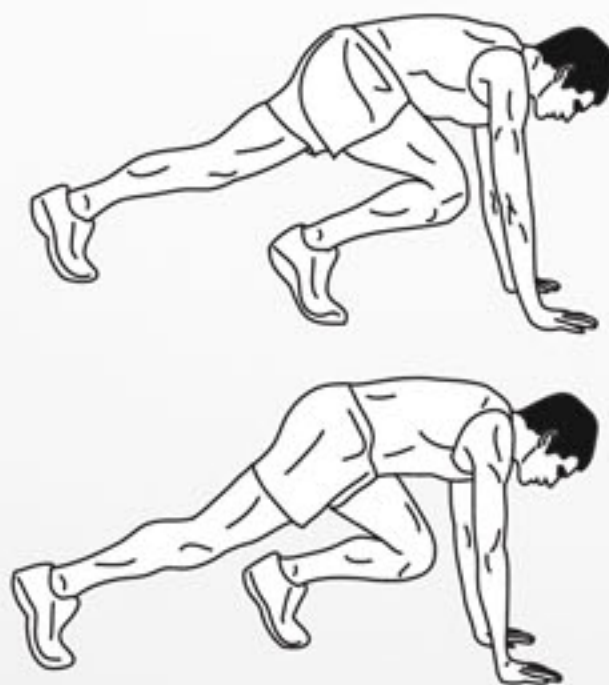
1 minute de repos entre les séries



20sec levées de genou



20sec squats



20sec grimpeurs

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 21 | Planche sur
les avant-bras

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



30 secondes

30 secondes

30 secondes

10 secondes de repos

20 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 22 | Cardio HIIT

Niveau I 3 séries

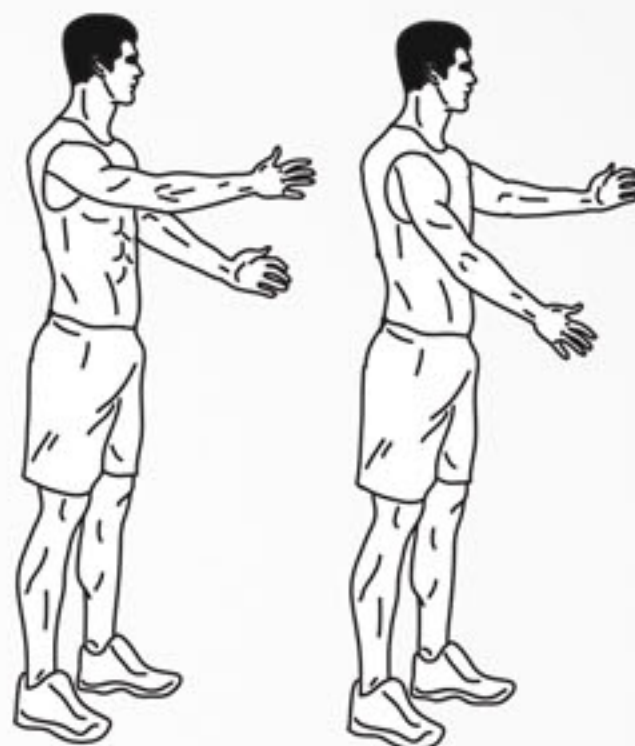
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

1 minute de repos entre les séries



20sec levées de genou



20sec ciseaux



20sec levées de genou

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

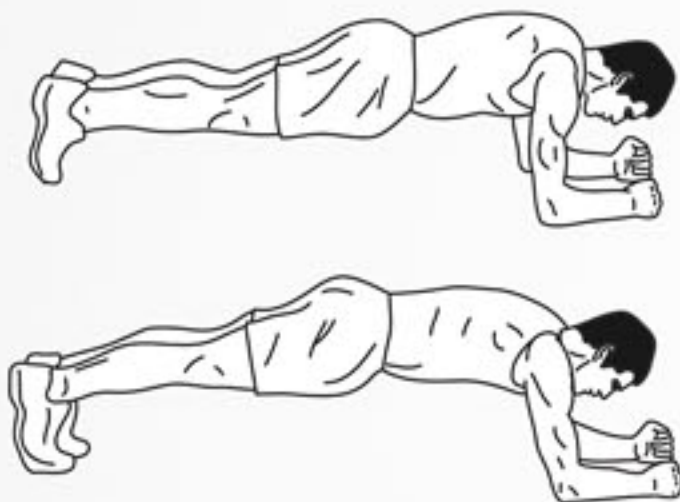
Jour 23 | Planche Active

Niveau I 3 séries

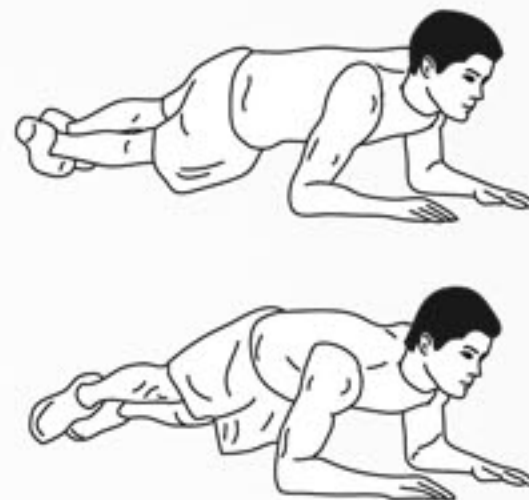
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

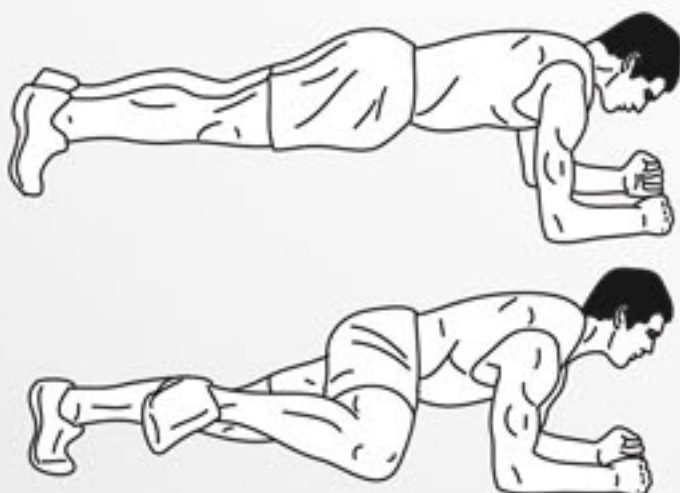
1 minute de repos entre les séries



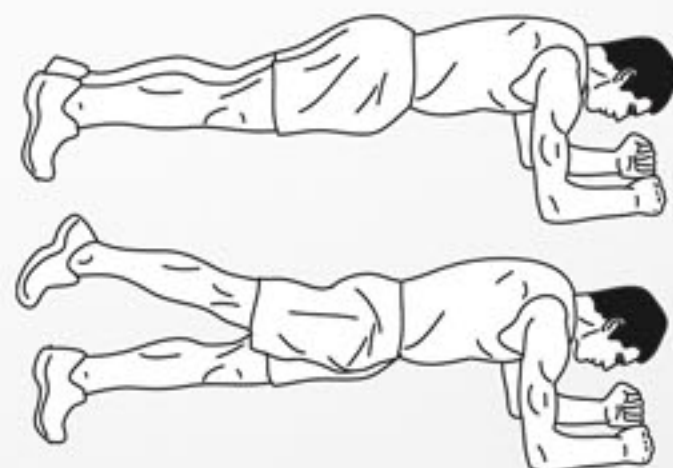
15sec planche scie de corps
(body saw)



15sec torsions en planche



15sec flexions de jambe



15sec levées de jambe

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

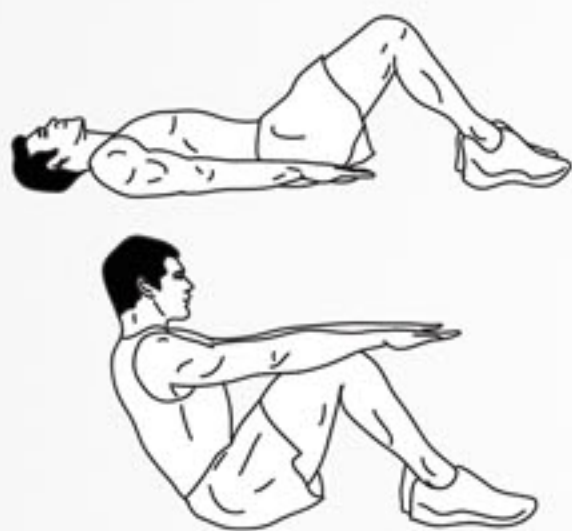
Jour 24 | Abdos

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

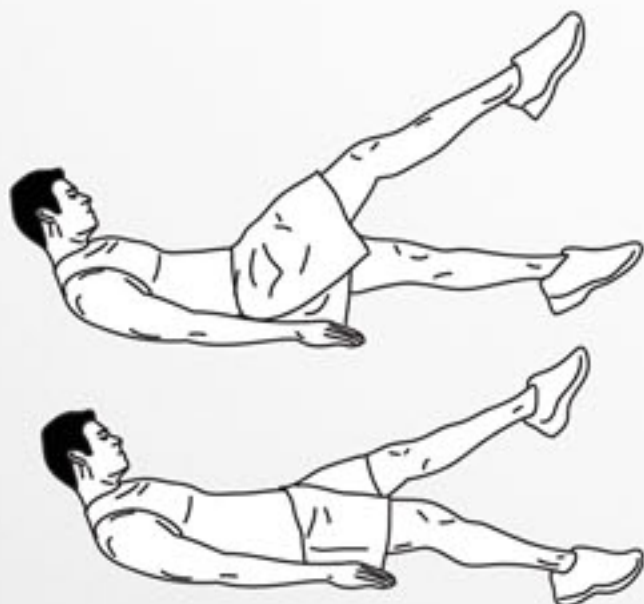
1 minute de repos entre les séries



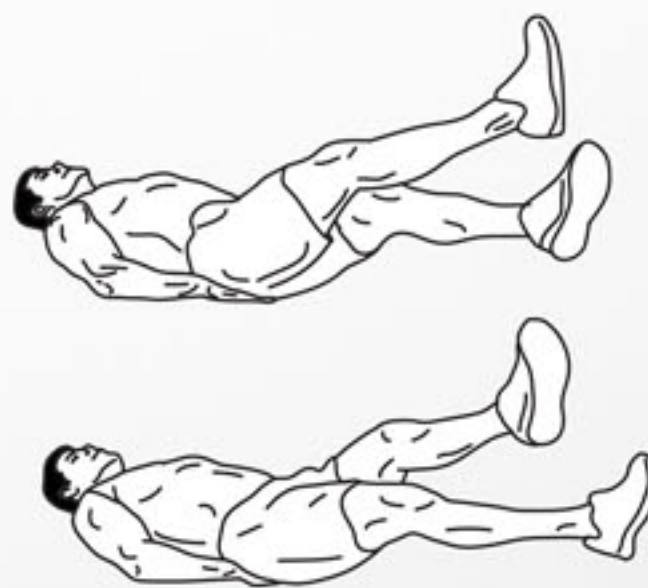
15sec levées du buste



15sec rotations russes



15sec battements de jambes



15sec ciseaux

30 Jours de **HIT**

© darebee.fr

Jour 25 | Levées de genou

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



30 secondes

60 secondes

30 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 26 | Planche Active

Niveau I 1 série

Niveau II 2 séries

Niveau III 3 séries

Passez d'une planche à l'autre
sans repos entre elles ;
2 minutes de repos entre les séries



30 secondes planche classique



10 secondes planche basse



20 secondes planche classique



20 secondes planche sur une jambe
(10 secondes chaque jambe)



10 secondes planche basse sur une jambe
(5 secondes chaque jambe)

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 27 | Cardio HIIT

Niveau I 3 séries

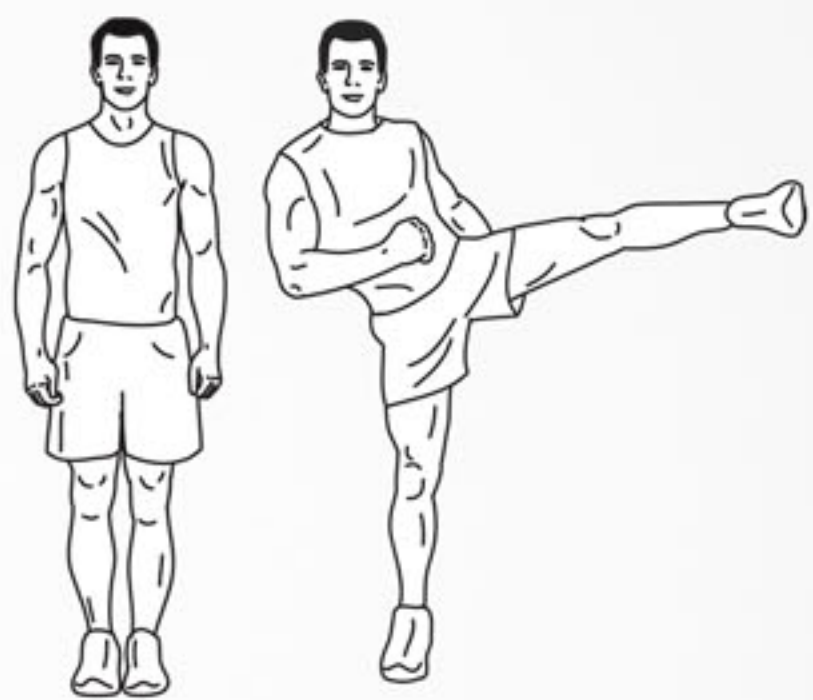
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

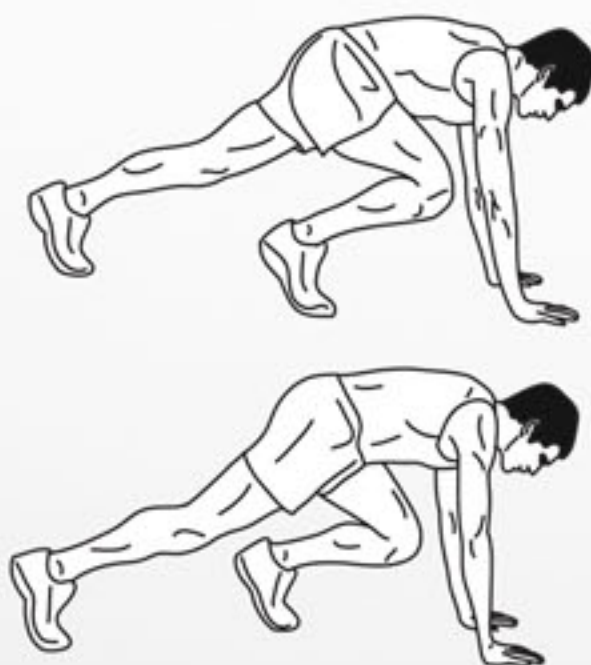
1 minute de repos entre les séries



20sec levées de genou



20sec levées latérales
de jambe



20sec grimpeurs

30 Jours de HIIT

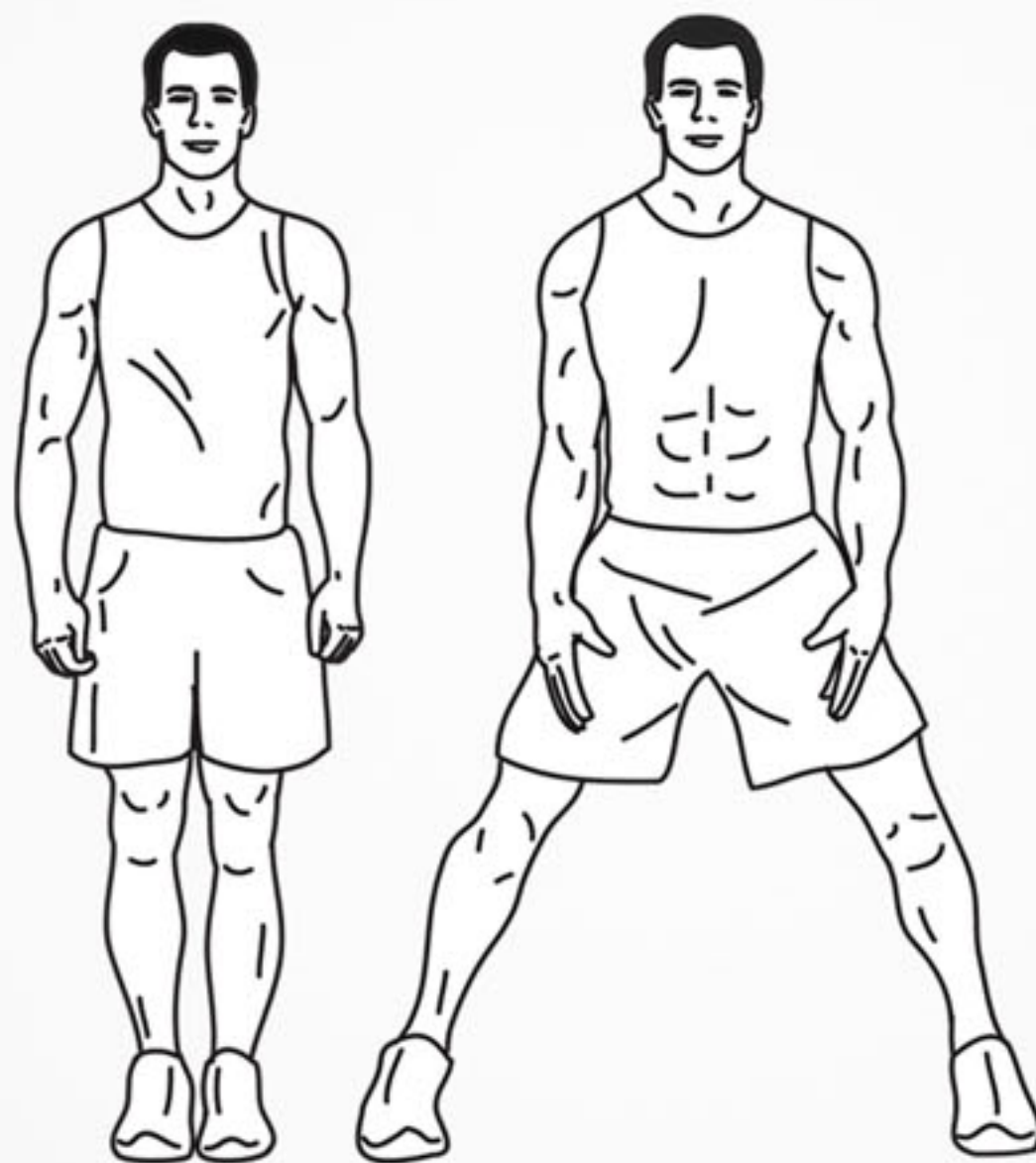
© darebee.fr

Jour 28 | Écarté-Serrés

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries



30 secondes

30 secondes

30 secondes

10 secondes de repos

20 secondes de repos

60 secondes de repos

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 29 | Abdos

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

1 minute de repos entre les séries



15sec crunchs



15sec battements de jambes



15sec ciseaux



15sec crunchs genou-au-coude

30 Jours de HIIT

© darebee.fr

Jour 30 | Cardio HIIT

Niveau I 3 séries

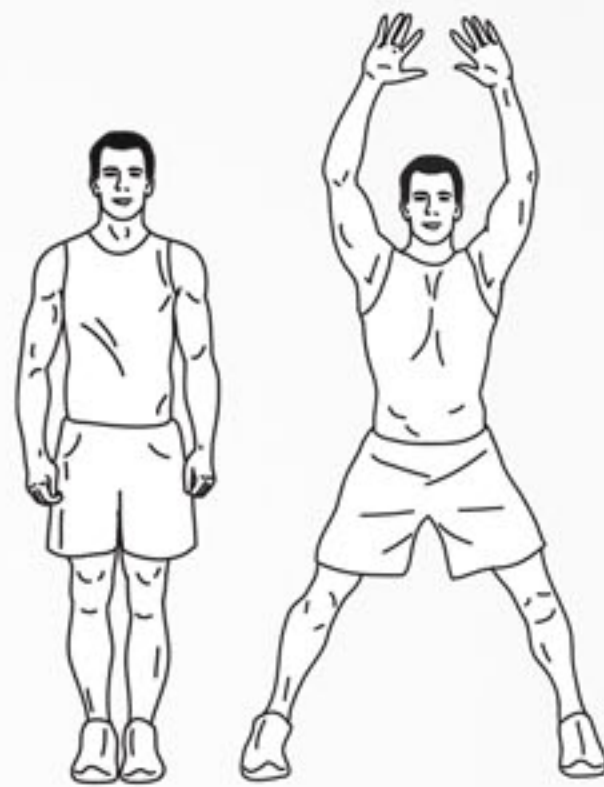
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

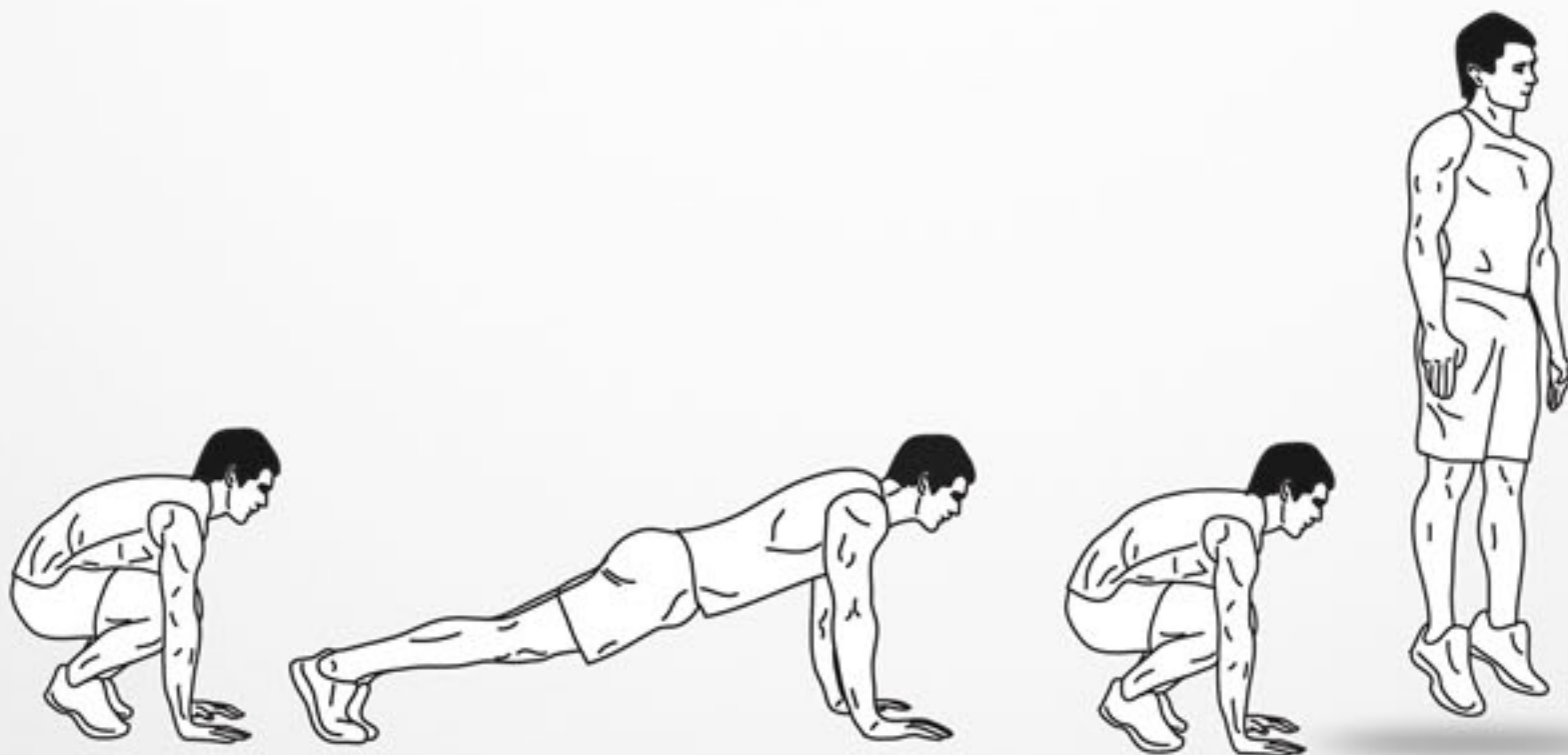
1 minute de repos entre les séries



20sec levées de genou



20sec jumping jacks



20sec burpees basiques