

HIIT High Intensity Interval Training

Kleine groep, 6 tot 8 personen

Onder begeleiding van fysiotherapeut

Afwisselende training op kracht - conditie - snelheid - gewichtsverlies

2x per week 1 uur trainen

Samenvatting

De conclusie van dit artikel is dat HIIT uitermate geschikt is om de stofwisseling te verhogen en de algehele fitheid te verbeteren.

Het is een leuke afwisselende training waarbij je werkt aan kracht, conditie, snelheid en gewichtsverlies.

Je zult hard moeten werken om de maximale resultaten van deze training te plukken want je moet op 80-90% van je maximale kunnen presteren.

Wil je echter het lichaam van een bodybuilder of het uithoudingsvermogen van een marathonloper dan heb je meer baat bij respectievelijk klassieke krachttraining of langdurige cardio sessies.