



SCIENCE DE L'EXERCICE

Les dernières études montrent que le secret d'une condition physique ultime repose sur l'intensité et non la quantité.

C'est prouvé : amener vos membres à introduire 20% d'entraînement HIIT ou 2 sessions HIIT de 30-minutes dans leur entraînement régulier les transforme.

LA SCIENCE DERRIERE LA SUEUR

Etude de l'Université de Pennsylvanie

Test sur 6 Semaines

Est-ce que le HIIT / LES MILLS GRIT améliore la condition physique et la santé des adultes en forme?

Dans les 2 groupes : 5 hrs d'entraînement /semaine
donc pas plus d'entraînement mais en remplaçant
simplement 1 des cours cardio par 2 séances de GRIT
de 30mn

Groupe 1 – Sans LES MILLS GRIT

Pas de LES MILLS GRIT
3 x 60-minutes cardio*
2 x 60-minutes BODYPUMP™

Groupe 2 – LES MILLS GRIT

2 x 30-minutes LES MILLS GRIT
2 x 60-minutes cardio*
2 x 60-minutes BODYPUMP

* cardio peut être une combinaison de Les Mills' BODYATTACK™, BODYCOMBAT™, RPM™ ou BODYSTEP™

LA SCIENCE DERRIERE LA SUEUR

Les résultats

Nous avons récolté des données sur le sang, l'oxygène, le taux de graisse et la force.

	Augmentation Conso. d'Oxygène	Réduction Triglycérides	Réduction Graisse corporelle	Renforcement Force du Dos	Réduction Tour de taille
Groupe 1 - Sans LES MILLS GRIT	1.7%	3.1%	0.8%	8.4%	1.0%
Groupe 2 - Avec LES MILLS GRIT	6.4%	14.5%	2.1%	21.9%	2.5%
Différence	+4.7%	-11.4%	-1.3%	+13.5%	-1.5%