



# QU'EST-CE QUE LE GRIT ?

LES MILLS GRIT est un entraînement à haute intensité (HIIT) de 30 minutes, conçu pour améliorer la force, la vitesse et l'agilité. LES MILLS GRIT se décline en 3 entraînements : Athletic, Cardio et Force. Chaque entraînement propose les meilleurs sons du moment, combinés aux exercices pour faire travailler les groupes musculaires principaux, afin de vous motiver à relever des challenges et à repousser vos limites physiques.

Il a été scientifiquement prouvé que s'entraîner avec LES MILLS GRIT permet de continuer à brûler des calories plusieurs heures après le dernier burpee. Grâce à cet entraînement, vous développez un corps fin et athlétique en seulement 30 minutes.

**Durée** : 30 minutes

**Catégorie** : HIIT

**Intensité** : Forte

**Equipements** : Barre, poids et éventuellement un step à hauteur ajustable

**Cibles** : 15-35 ans, personnes qui souhaitent amener leur entraînement à un niveau supérieur, changer leur condition physique radicalement et en peu de temps.

**Bénéfices** : Développe les principaux groupes musculaires, met le métabolisme à rude épreuve pour continuer à brûler des graisses plusieurs heures après l'entraînement.