

Session 4: Cardio Session Plan (High-Intensity Interval Training)

Cardio Session Plan (High-Intensity Interval Training) – Summary Table

Component	Details
Session Objectives	- Improve cardiovascular endurance - Stimulate fat burning and muscle toning - Discover and apply HIIT through circuit training
1. Introduction (5 mins)	- Present the HIIT concept and exercises - Emphasize safety principles: posture, breathing, intensity
2. Warm-Up (15 mins)	- Dynamic (10 min): Light running, rotations, squats, jumping jacks - Specific (5 min): Active stretches targeting key muscle groups
3. Main Phase (60 mins)	6-Exercise Circuit (3 Rounds) - Cardio Machine (elliptical or treadmill) - Wall Ball Squat (medicine ball) - No-jump Burpees - Fast Mountain Climbers - Dynamic Side Plank (right & left) - Jump Squats → 30s effort / 15s rest / 1 min break between rounds
4. Cool-Down (10 mins)	- Static Stretching (7 min): Legs, arms, core - Feedback & Discussion (3 min): Reflections, advice, recovery tips
Summary of Benefits	- Improved cardiorespiratory endurance - Dynamic muscle strengthening - Adaptation to intense effort and increased motivation

Session Objectives

- Improve cardiovascular endurance and muscular coordination through high-intensity interval training.
- Teach students how to apply HIIT principles using a structured circuit format.
- Introduce students to functional cardio-based exercises that challenge aerobic and anaerobic systems while reinforcing proper form and breathing.

1. Introduction (5 minutes)

Objective: Present the structure and goals of the session.

- Define the concept of High-Intensity Interval Training (HIIT): alternating short, intense bursts of activity with brief recovery periods.
- Explain the benefits of HIIT: efficient calorie burn, improved heart health, enhanced metabolic function.
- Emphasize key performance guidelines: maintaining effort during intense phases, ensuring posture and breathing control:
 - Inhale during recovery phases.
 - Exhale forcefully during high-intensity efforts.
- Highlight the importance of pacing and self-awareness to prevent overexertion.

2. Warm-Up (15 minutes)

Dynamic Warm-Up (10 minutes):

- Light jogging or use of a cardio machine (e.g., treadmill or elliptical) to raise body temperature (3 minutes).
- Mobility drills: arm swings, torso twists, ankle rolls, and hip circles (3 minutes).
- Bodyweight squats and alternating lunges to engage the lower body (2 minutes).
- Jumping jacks or high knees at low intensity (2 minutes).

Active Stretching (5 minutes):

- Dynamic stretches for major joints and muscles: hip flexors, hamstrings, calves, shoulders, and back.
- Focus on increasing range of motion and preparing the body for explosive movement.

3. Main Phase (60 minutes)

Training Method: Circuit Training – HIIT Style

The workout consists of 6 exercises performed in circuit format. Each exercise is done for 30 seconds of high-intensity effort followed by 15 seconds of rest. The full circuit is repeated 3 times, with a 1-minute rest between rounds. Emphasis is placed on maximum effort during work intervals and maintaining form under fatigue.

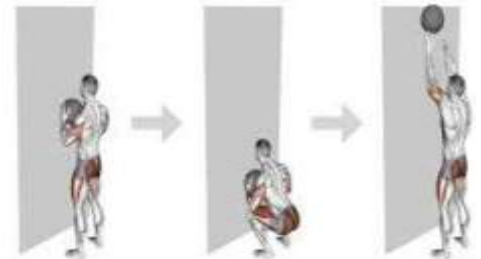
Exercise 1: Cardio Machine Sprint (Treadmill or Elliptical)

- **Target:** Cardiorespiratory system, legs
- **Technique:** Sprint or pedal at maximum intensity
- **Note:** Encourage use of arms and full strides; focus on breathing control



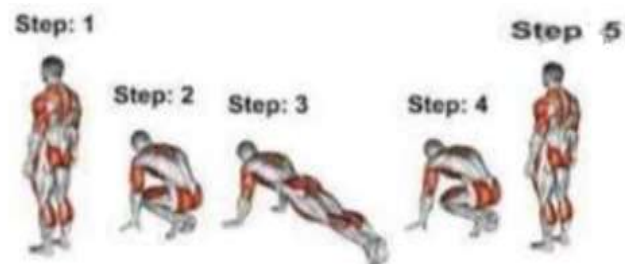
Exercise 2: Wall Ball Squat (with Medicine Ball)

- **Target:** Quadriceps, glutes, shoulders
- **Technique:** Perform a squat while throwing a medicine ball against the wall and catching it
- **Tip:** Maintain upright posture and controlled descent



Exercise 3: No-Jump Burpees

- **Target:** Full body (core, chest, legs)
- **Technique:** Squat down, step into plank, return to standing position without jumping
- **Note:** Focus on fluid movement and core engagement



Exercise 4: Accelerated Mountain Climbers

- **Target:** Core, shoulders, cardiovascular system
- **Technique:** In plank position, drive knees to chest in rapid alternation
- **Tip:** Keep hips low and shoulders over wrists



Exercise 5: Dynamic Side Plank (Right and Left)

- **Target:** Obliques, shoulders, core stabilizers
- **Technique:** Transition from side plank to elbow dips or hip lifts
- **Note:** Perform 15 seconds on each side

**Exercise 6: Jump Squats**

- **Target:** Quadriceps, hamstrings, calves
- **Technique:** Perform a deep squat followed by an explosive vertical jump
- **Tip:** Land softly with bent knees to reduce impact on joints

**4. Cool-Down Phase (10 minutes)****Static Stretching (7 minutes):**

- Stretch all major muscle groups targeted during the session: calves, hamstrings, quadriceps, glutes, lower back, chest, and shoulders.
- Hold each stretch for 20–30 seconds.
- Encourage deep, relaxed breathing to aid recovery and flexibility.

Feedback and Discussion (3 minutes):

- Allow students to share their experiences and ask questions about HIIT technique and pacing.
- Provide feedback on form, effort, and areas for improvement.
- Reinforce the importance of cardiovascular fitness in overall health and performance.

Summary of Benefits

- Enhances cardiovascular and muscular endurance in a time-efficient format.
- Boosts metabolism and promotes fat burning.
- Encourages mental toughness and performance under fatigue.
- Reinforces control, form, and breathing—essential for safe and effective training.
- Equips students with knowledge of HIIT as a versatile tool in training and teaching contexts.

الحصة الرابعة: خطة حصة كارديو (التدريب المتقطع عالي الشدة)

Plan de séance cardio (Entraînement par intervalles à haute intensité)

الأهداف الإجرائية:

- تطوير القدرة على التحمل القلي التنفسي والتناسق العضلي العصبي من خلال التدريب المتقطع عالي الشدة. (HIIT)
- تعليم الطلاب كيفية تطبيق مبادئ HIIT باستخدام نظام التدريب الدائري.
- تعريف الطلاب بتمارين كارديو وظيفية تُفعل النظامين الهوائي واللاهوائي مع تعزيز التحكم في الوضعية والتنفس.

1. مقدمة (5 دقائق)

الهدف: تقديم بنية الجلسة وأهدافها.

- تعريف مفهوم التدريب المتقطع عالي الشدة (HIIT): فترات قصيرة من التمارين المكثفة تتبعها فترات راحة قصيرة.
- شرح فوائد HIIT: حرق السعرات بشكل فعال، تحسين صحة القلب، تعزيز الوظيفة الأيضية.
- التأكيد على مبادئ الأداء الأساسية: الحفاظ على الجهد أثناء الفترات المكثفة، التحكم في الوضعية والتنفس:
 - الشهيق أثناء فترات الراحة.
 - الزفير القوي أثناء فترات الجهد العالي.
- التأكيد على أهمية الوعي الذاتي والتنظيم لتجنب الإجهاد الزائد.

2. الإحماء (15 دقيقة)

الإحماء الديناميكي (10 دقائق):

- جري خفيف أو استخدام آلة كارديو مثل جهاز المشي أو الدراجة الإهليلجية لرفع حرارة الجسم (3 دقائق).
- تمارين لتحريك المفاصل: تدوير الذراعين، لف الكتفين، تدوير الكاحلين والوركين (3 دقائق).

- سكوات باستخدام وزن الجسم وتمارين الاندفاع (Lunges) لتفعيل عضلات الجزء السفلي (2 دقيقتين).
- قفزات بسيطة أو رفع الركبة بشكل منخفض الشدة (2 دقيقتين).

تمديد نشط (5 دقائق):

- تمديد ديناميكي للمفاصل والعضلات الكبرى: مثنيات الورك، أوتار الركبة، الساقين، الكتفين والظهر.
- الهدف هو زيادة مدى الحركة والاستعداد للجهد العالي دون التأثير على الاستعداد العضلي.

3. مرحلة الإنجاز (60 دقيقة)

طريقة التدريب: التدريب الدائري - HIIT

تتكون الحصة من 6 تمارين تؤدي بنمط دائري، يتم تنفيذ كل تمرين لمدة 30 ثانية من الجهد العالي يليها 15 ثانية راحة، تُكرر الدورة كاملة 3 مرات مع دقيقة راحة بين كل جولة، التركيز يكون على بذل أقصى جهد ممكن مع الحفاظ على التقنية الصحيحة تحت الضغط.

1. تمرين العدو على جهاز كارديو (جهاز المشي أو الدراجة الإهليلجية)

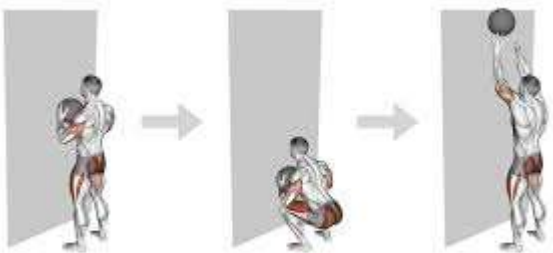


Sprint sur appareil cardio (tapis ou elliptique)

- الهدف: الجهاز القلبي التنفسي، عضلات الأرجل
- الأسلوب: الركض أو التبديل بأقصى جهد
- ملاحظة: استخدام الذراعين، وخطوات كاملة؛ التحكم في التنفس

2. تمرين القرفصاء (السكوات) ودفع الكرة الطبية للجدار

Squat contre mur avec médecine ball (Wall Ball Squat)

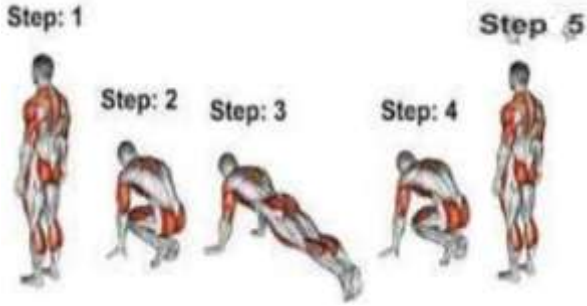


- الهدف: عضلات الفخذ، الألوية، الكتفين
- الأسلوب: النزول في وضعية سكوات ورمي كرة طبية على الحائط ثم استقبالها

- نصائح: الحفاظ على وضعية الظهر مستقيمة والنزول المتحكم به

3. تمرين بيريز بدون قفز

Burpees sans saut



- الهدف: كامل الجسم (الجذع، الصدر، الأرجل)
- الأسلوب: النزول إلى وضعية بلانك ثم العودة إلى الوقوف بدون قفز
- ملاحظة: الحفاظ على سلسلة الحركة وتفعيل الجذع

4. تمرين متسلقو الجبال

Grimpeurs de montagne



- الهدف: الجذع، الكتفين، الجهاز القلبي
- الأسلوب: في وضعية بلانك، دفع الركبتين نحو الصدر بسرعة
- نصائح: الحفاظ على الوركين منخفضين والكتفين فوق اليدين

5. تمرين بلانك جانبي ديناميكي (يمين ويسار)

Planche latérale dynamique (droite et gauche)



- الهدف: العضلات المائلة، الكتفين، العضلات المثبتة للجذع
- الأسلوب: الانتقال من وضعية بلانك جانبي إلى رفع الورك أو خفضه بشكل متكرر
- ملاحظة: 15 ثانية لكل جهة.

6. تمرين القرفصاء (السكوات) بالقفز

Squats sautés



- الهدف: عضلات الفخذ، أوتار الركبة، الساق
- الأسلوب: النزول في سكوات ثم القفز للأعلى بشكل انفجاري
- نصائح: الهبوط بلطف مع ثني الركبتين لتقليل الضغط على المفاصل

4. مرحلة الختام (10 دقائق)

تمديد ثابت (7 دقائق):

- تمديد لجميع العضلات الرئيسية التي تم استهدافها: الساقين، أوتار الركبة، الألوية، أسفل الظهر، الصدر، الكتفين.
- الثبات في كل وضعية تمطيط لمدة 20-30 ثانية مع التركيز على التنفس الهادئ العميق.

نقاش وملاحظات (3 دقائق).

- فتح المجال للطلاب لطرح الأسئلة حول تقنيات HIIT وأسلوب الأداء.
- تقديم ملاحظات فردية لتحسين الأداء مستقبلاً.
- التأكيد على أهمية الشكل الجيد والسيطرة في التمارين القادمة.

ملخص فوائد الحصة:

- تعزيز القدرة القلبية التنفسية والقدرة العضلية في وقت قصير وفعال.
- الزيادة من معدل الأيض والمساهمة في حرق الدهون.
- التشجيع على التحمل العقلي والأداء تحت الضغط.
- ترسيخ مفاهيم الشكل الصحيح والتنفس خلال التمرين.
- منح الطلاب أدوات معرفية وتطبيقية لتوظيف HIIT في السياقات الرياضية أو التعليمية.