Interval training une séance pour perdre du poids en vidéo

Découvrez une séance d'interval training qui devrait vous sortir de la monotonie des entraînements d'endurance fondamentale (qui sont tout de même bons pour la santé).Elle devait vous permettre de brûler des calories et perdre du poids.

L'**entraînement en interval training** se décompose de la façon suivante

Un échauffement qui dure 4mn30 avec des exercices

- de talons aux fesses pendant 30 s
- Fentes avant pendant 30 s à droite et 30s à gauche
- Déplacements latéraux droite et gauche 1 mn
- Croisés de bras 30 s
- Rotations de buste 30 s

– Ouverture et fermeture bras /jambes

Interval training proprement dit

Le travail en fractionné avec 2 exercices

Exercice 1 Allongez et Ramenez les jambes en arrière, en avant et sur les côtés pendant 20 s puis récupérez 10 s. Répétez cette séquence 3 fois puis passer à l'exercice 2. (Exécutez 2 séries)

Soit 30 s 10 s 30 s 10 s 30s 10s X 2

Exercice 2 Ecartés latéraux flexions. La séquence est la même que l'exercice 1 à savoir un temps de travail de 20 set une récupération 10 s et ceci 3 fois 2 séries.

Soit 30 s 10 s 30 s 10 s 30s 10s X 2

Puis les exercices 1 et 2 sont repris.

A la fin de la séquence

– 2 mn de sauts actifs sur place

Retour au calme et stretching

– Courez sur place en élevant les talons aux fesses

– Croisez lez bras devant et derrière et fléchissez la jambe droite puis la jambe gauche en même temps que les bras. 1 mn

-Etirement : Jambes tendues croisez les jambes et descendez les bras au sol faire de chaque côté

– Etirement bras de chaque côté 30 s Placez la main contre un mur bras tendus et tourner le buste

Pour pratiquez cette séance pour maigrir ou perdre du poids faites défilez la vidéo pour découvrir en détails les exercices. Munissez-vous d’un chrono ou d’un compte à rebours. Et c’est parti pour une séance bien complète.

L’interval training, le sport idéal pour perdre du poids