

Perdre 1000 calories en 7 mn chez soi

Vous souhaitez perdre du poids mais vous ne voulez pas investir de l'argent dans du matériel ou dans un abonnement dans une salle de gym alors cette vidéo va vous intéresser. La séance qui est proposée dans cette vidéo est une séance adaptée aussi bien aux débutants qu'aux sujets entraînés. Les exercices ne nécessitent pas de matériel, pas d'investissement pécunier. Il vous suffit de trouver un espace chez vous, enfiler une tenue adaptée et c'est parti [pour perdre 1000 calories en 7 mn.](#)

Le principe pour perdre 1000 calories

Pratiquer tous les jours pendant 7 mn soit 35 mn en une semaine pour obtenir des résultats.

Quatre exercices effectués pendant 30 s avec 30 s de récupération entre les exercices.



-Pompes : un exercice très complet, fait travailler tous les muscles 30 s

- crunch pour les abdominaux

- squat pour faire travailler les jambes
- Montée des genoux pour travailler le système cardio-respiratoire.

Effectuez 3 séries pour obtenir les 7 mn.

Bon courage à tous .

Comment perdre 1000 calories en 7 mn et perdre du poids ?

