Séance interval training pour brûler des calories (3)



L’objectif de cette vidéo est de pratiquer une séance interval training pour brûler des calories et perdre du poids par l’intermédiaire de 8 exercices répartis en 2 séries distinctes. Chaque série est répétée 2 fois. Il vous suffit de suivre la vidéo et d’agir en même temps. A noter que l’échauffement n’est pas inclu dans cette vidéo. Voici le détail des exercices que vous trouverez dans cette séance d’interval training pour brûler des calories.

Composition de la séance interval training

Série 1

Jumping jack : des sauts sur place avec les bras et les jambes

Pompes : un classique du genre toujours efficace

Crunch : les abdominaux vont être sollicités

Dorsaux : on se croirait en train de nager mais le dos et les fessiers travaillent également.

Série 2

Montée de genoux : montée des pulsations cardiaques garantie (peut s'effectuer pour un échauffement)

Purpees : un exercice exigeant et efficace pour le cœur ,les bras et les jambes

Ciseaux : pour les abdominaux également

Appui dorsal : un exercice de maintien et de mouvement .

Vous retrouverez ces 2 séries 4 fois. Les temps de récupération sont intégrés et calculés. Entre chaque série complète (série1+ série 2) un temps de récupération de 1 mn 30 s vous est accordé. Il suffit de suivre tout simplement les instructions de la vidéo.

Une fois la séance terminée vous pouvez vous étirez.

Adaptez la séance interval training en fonction de votre niveau

Vous pouvez adapter votre séance en fonction de votre niveau en variant le nombre de séries par exemple. Si vous souhaitez adapté votre pratique mais vous ne savez pas comment faire. Contactez-moi.

Si vous débutez vous n'êtes pas obligé, les premières fois de tout faire. Il faut apprendre à se connaître et ne pas dépasser ces limites.

Bon courage et vous allez voir avec de la régularité vous réussirez à perdre du poids. A condition bien sûr d'équilibrer votre alimentation.



1. JUMPING JACK



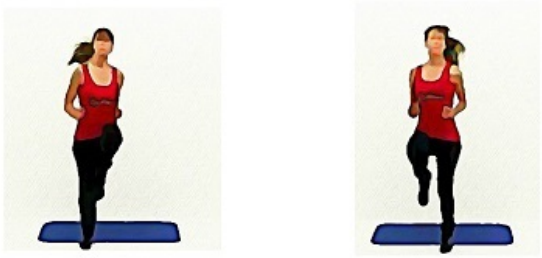
2. POMPES



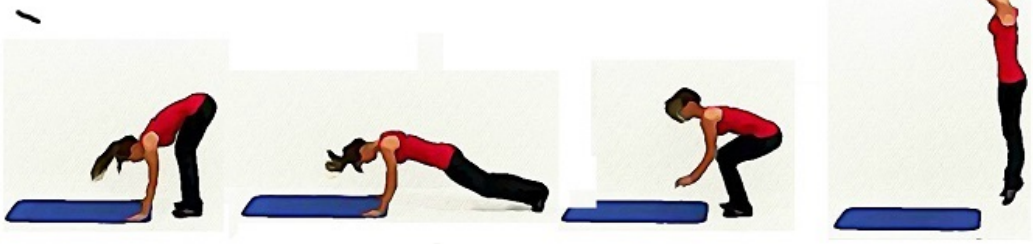
3. CRUNCHES



4. CISEAUX VENTRE



5.MONTEE GENOUX



6.PURPEES



7. CISEAUX DOS



8.CISEAUX APPUI DORSAL

Une séance pour perdre du poids interval… *par jphil3600*

Une séance d’interval training pour perdre du poids