

# Fractionné ou Interval training: pourquoi pas vous ?



Connaissez-vous cette méthode qui permet de fondre comme neige au soleil ? Effectivement le fractionné ou Interval training (entraînement par intervalles de temps) est une méthode qui propose une alternance de temps de travail à forte intensité avec des temps de récupération Elle permet de perdre du poids plus rapidement qu'en pratiquant des séances d'endurance longues. Le fractionné possède beaucoup d'avantages.

1.L'interval training c'est l'activité des personnes qui ont peu de temps. En effet il suffit de trouver 2 créneaux de 30 mn dans la semaine et le tour est joué.

2.Cette manière de pratiquer permet de lutter contre le stress et la dépense énergétique est conséquente, au bout de quelques minutes la transpiration et la chaleur monte.

Des recherches scientifiques ont prouvé que l'interval training permet d'attaquer les graisses logées notamment au niveau des fesses et des cuisses.

4.Quelques heures après l'effort votre corps continue de brûler des calories car lorsque vous pratiquez le fractionné, le rythme cardiaque augmente et l'organisme manque d'oxygène, alors au repos le corps est obligé de consommer plus d'oxygène pour compenser ce manque et cette activité augmente métabolisme de base

Quelles activités pratiquer en Interval training ?

De façon générale les activités d'endurance comme le vélo (VTT, course, appontement) la natation la course à pied ou tapes de course etc.....

## **Des exemples de travail en fractionné**

Voici quelques exemples de programme de travail fractionné proposé par la revue VITAL

### **La course sur tapis**

2 mn : on prépare le corps par un échauffement à faible allure 5 km/h

2 mn : augmentation de l'intensité de l'effort à 7 km/h

1 mn : de course à 9 km/h

4 mn : récupération en courant à 6 km/h

1 mn : course à 9 km/h

5 mn récupération à 5 km/h

Ce programme peut être répété plusieurs fois selon votre niveau

(Ce programme s'adresse plutôt à des femmes qui débutent)

### **Le vélo d'appartement**

5 mn : échauffement

3 ou 4 séries de 4 fois 1 mn d'accélération maximum alterné avec 1 mn de récupération

#### **SERIE 1**

1 mn : accélération maximum/1 mn récupération /1 mn accélération/1mn récupération/1 mn accélération/1 mn récupération/1 mn accélération/1 mn récupération

(La récupération s'effectue en continuant de pédaler doucement). Il suffit de faire la même chose pour chaque série. Vous pouvez faire une récupération plus longue entre chaque série. Ensuite au fur et à mesure des semaines à vous de vous si vous êtes capable d'augmenter le nombre de répétitions et de séries. Mais ATTENTION ce type d'exercice est éprouvant demander un avis médical si vous débutez et à la moindre douleur à la poitrine stoppez les exercices. Commencez vos premières séances tranquillement et progressivement augmentez la difficulté.

N'hésitez pas à vous munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette. Bon courage à tous.

---

## **Séance d'interval training pour perdre du ventre avec le rameur**



Sans aucun doute le rameur est une activité très complète. Elle permet de développer l'endurance et est donc bénéfique pour notre cœur et nos poumons. Mais elle présente également l'avantage de tonifier l'ensemble des muscles de notre corps .Il est également possible du perdre du ventre avec le rameur.

### **Quelle stratégie d'entraînement adopter ?**

Comme toutes les activités il existe différentes possibilités pour perdre du poids. Pour perdre du ventre avec un rameur il en est de même. Soit vous opter pour des séances longues supérieures à 30 mn à un rythme lent ou vous optez pour des séances plus courtes d'interval training ou de fractionné. Les séances d'interval training sont plutôt adaptées à des personnes possédant un minimum d'entraînement. Si vous débutez commencez par des séances d'endurance longue, fondamentale. Puis vous pouvez petit à petit pratiquez des séances d'interval training à condition de ne pas présenter de maladies cardiaques ou respiratoires. Pour cela n'hésitez pas à consulter votre médecin avant de commencer une pratique physique.

### **Une séance d'interval training pour perdre du ventre avec le rameur**

La vidéo qui suit vous propose une séance d'interval training. Le principe est simple : après 5 mn d'échauffement vous allez enchaîner des séquences très rapides avec des séquences de récupération. Pour cette séance les temps de travail intense sont de 30 secondes et les

temps de récupération sont de 30 s. Vous effectuez 2 séries avec 3 mn de récupération entre les 2 séries.

Soit :

- Echauffement 5 mn
- 1 série de 6×30 s avec 30 s de récupération
- 3 mn de récupération
- 1 série de 6×30 s avec 30 s de récupération

Le temps de travail est égal au temps de récupération.

Il vous suffit de suivre la vidéo. Tout est minuté. Vous pouvez également pratiquer cette séance avec **un vélo d'appartement**, un vélo elliptique. Bon courage à tous

*Jean Philippe*



---

# 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



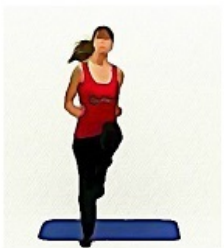
2. POMPE



3. CRUNCHES



4. CISEAUX VENTRE



5. MONTEE GENOUX



6. BURPEES



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**

---

# **Une séance d'interval training perte de poids et tonification**



Pour réaliser cette séance ,il vous suffit de suivre la vidéo présente dans cet article . Tout est minuté : les temps de travail ainsi que les temps de repos .Il est possible d'adapter cette séance en fonction de votre niveau d'entraînement. N'hésitez pas à poser

vos questions pour adapter le niveau de difficulté par l'intermédiaire des commentaires ou du formulaire de contact. Allez c'est parti pour cette séance d'interval training.

## **Composition de cette séance d'interval training**

### **Pompes à genoux 1**

En appui sur les bras, genoux au sol , tronc et jambes alignés fléchissez les bras pour amener la poitrine au sol et repoussez sur les bras pour remonter . Contractez l'ensemble du corps .Soufflez quand vous remontez.

### **Abdominaux Pédales croisés 2**

Position de départ allongé sur le dos, mains derrière la tête coudes fléchis. Amenez le coude droit vers le genou gauche et le coude gauche vers le genou droit. Soufflez lorsque les coudes touchent les genoux.

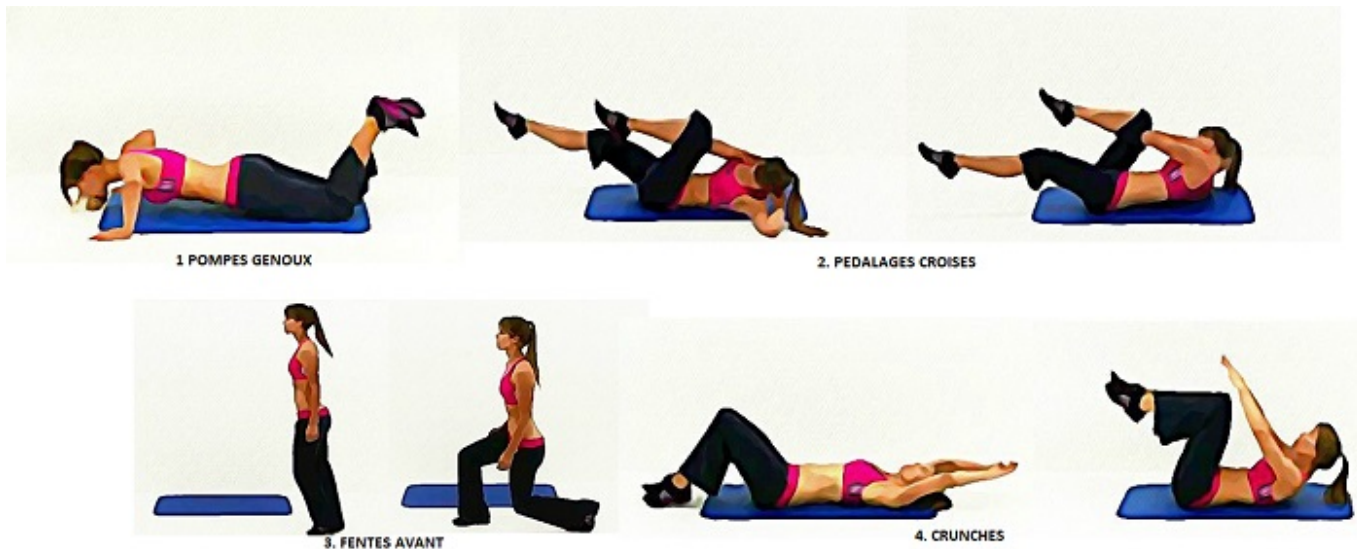
### **Fentes avant 3**

Départ pieds joints avancez la jambe droite vers l'avant puis fléchissez les jambes vers le sol pour poser le genou gauche au sol. Remontez et changez de jambe. Soufflez lors de la remontée.

### **Abdominaux Crunch 4**

Allongé sur le dos, bras tendus derrière la tête et jambes fléchies. Amenez le bras et le tronc vers les jambes fléchies que vous avez soulevé. Soufflez quand les mains touchent les genoux.

une séance d'interval training pour perdre du... *par jphil3600*



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



---

# Interval training une séance pour perdre du poids



Pour perdre du poids il existe de nombreuses activités physiques : la course, le vélo, la natation par exemple. Mais voilà souvent pratiquées sous forme d'endurance (un effort long et peu intense), elles permettent de perdre du poids mais les efforts doivent être réguliers et fréquents et longs pour obtenir des résultats sur votre silhouette. Il existe une autre alternative qui demande un peu plus d'intensité mais moins de temps : l'interval training. Il s'agit de pratiquer des séances plus courtes (de 15 à 20 mn) avec une intensité plus élevée à raison de 3 fois par semaine. Vous brûlez l'équivalent d'une séance longue d'endurance en moins de temps. Le plus intéressant c'est que vous continuez à brûler des calories 24 h après votre séance d'interval training.

### **La séance d'interval training**

Vous pouvez tester **une séance d'interval training** en suivant cette vidéo. Enfilez une tenue adaptée et laissez-vous guider. La vidéo ne comprend pas l'échauffement qui doit être impérativement effectué avant de commencer la séance. (5 mn d'échauffement par exemple avec une course sur place ou avec une corde à sauter).

**La séance** comprend 4 exercices que vous travaillez pendant 30 secondes avec 30 secondes de récupération à chaque fois. Ces exercices seront répétées en 4 séries .A la fin de la séance

étirez vous. Allez bon courage.

[jwplayer mediaid= »13298"]

une séance d'interval training pour perdre du... *par jphil3600*



---

## 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 devrait 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 les 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 pratiquer cette séance pour maigrir ou perdre du poids faites défiler 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**



---

# 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 ?**



---

# L'interval training, le sport idéal pour perdre du poids



De nombreuses personnes ignorent les vertus de **l'interval training**, une méthode innovante qui aide à perdre du poids rapidement. Il s'agit pourtant du sport idéal pour éliminer les kilos superflus.

## C'est quoi l'interval training ?

Comme son nom l'indique, l'interval training consiste à s'entraîner de manière fractionnée. Les séances sont scindées en courtes périodes alternant les exercices de haute intensité et les temps de récupération. Pour la course à pied par exemple, les participants commencent par un échauffement de 10 minutes qui précède 10 sprints de 30 secondes entrecoupés d'une pause de 15 secondes. La séance se termine par 10 minutes de jogging effectué en toute tranquillité, sans oublier les étirements indispensables pour remettre les muscles en place.

Cette démarche alternée peut être appliquée à de nombreuses autres disciplines inhérentes au cardio-training, comme le

vélo ou le running. Elle s'adapte également aux exercices de **musculat**ion. Il importe toutefois de diversifier les activités afin d'éviter la monotonie et pour que le corps ne prenne de mauvaises habitudes au détriment des résultats. L'essentiel consiste à fournir le maximum d'effort pendant les temps de travail. D'ailleurs, les séances sont très courtes et ne durent que 30 minutes tout au plus.

L'interval training est une discipline idéale pour ceux qui souhaitent se débarrasser de leur surpoids en un temps record. Il suffit d'être persévérant à l'entraînement pour constater rapidement une nette amélioration au niveau du corps et de la santé. Cette méthode permet en outre de galber et de tonifier les muscles et de sculpter la silhouette. Elle est particulièrement indiquée pour les personnes qui ont mal au dos et pour celles qui veulent retrouver un nouveau dynamisme.

## **Avantages de l'interval training**

L'interval training affiche de nombreux avantages. Il peut être pratiqué n'importe où, dans une salle de sport, dans un parc ou à domicile. Les exercices peuvent être effectués en solitaire ou en groupe. Cette discipline ne nécessite aucun matériel coûteux. Toutefois, pour obtenir des résultats à la hauteur de vos attentes, vous devez être motivé pour atteindre vos objectifs. N'oubliez pas de planifier à l'avance chaque séance et de bien récupérer après. Enfin, prenez soin de votre alimentation afin de résister pendant les moments d'efforts intenses.