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



Peut-on croire qu'il est possible de perdre 1000 calories en 7 mn. A croire que rien n'est impossible .Pourquoi pratiquer des séances d'endurance longues pour perdre du poids et perdre des calories, alors que des séances plus courtes mais plus intenses sont beaucoup plus efficaces et moins monotones. Attention la séance qui suit  en vidéo demande tout de même une condition physique de base.  A éviter  lorsque l'on débute une activité physique ou alors il sera nécessaire de diminuer  l'intensité dans un premier temps.

## Une séance pour perdre des calories

Le contenu de la séance proposée en vidéo  est simple vous trouverez les exercices suivants :

– Montée des genoux pendant 30 s

– Flexion extension des jambes (2 fois) puis faites un saut

groupé 30s

– Enchaînement Saut + Pompes + ramené jambes  droite gauche pendant 30 S

-Pompes et genoux croisés à droite et à gauche 30 s

Ces 4 exercices sont à répéter 3 fois

En résumé une séance complète pour travailler l'ensemble des muscles du corps pour **perdre des calories et du poids.** Mais dans cette séance ,croyez-vous que l'on perd 1000 calories . Vous pouvez toujours essayer. N'hésitez pas à me donner vos impressions.

## Une séance de Step débutant pour perdre du poids