

# 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 brûler l'équivalent d'une séance longue d'endurance en moins de temps. Le plus intéressant c'est que vous continuer 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*

