

# Maigrir avec le vélo d'appartement : une séance de fractionné



Une nouvelle séance de fractionné ou interval training pour maigrir avec le **vélo d'appartement**. Une séance qui s'adresse toujours à des débutants, les personnes plus expertes pourront tout de même suivre cette vidéo en augmentant par exemple la résistance du vélo. Rappelons que les images de la vidéo sont des images de vélo avec home trainer mais on peut tout à fait adapter cette séance à du vélo elliptique, du rameur, du vélo d'appartement.

## Maigrir avec le vélo d'appartement la séance :

Cette séance se décompose de la manière suivante

- Echauffement : 5 mn en augmentant progressivement la résistance
- 2 séries de 6x 30s de travail avec 20 s de récupération entre chaque répétition
- entre la première et 2è série 3 minutes de récupération
- 3 mn de retour au calme
- des étirements pour finir la séance

## Peut-on maigrir avec le vélo d'appartement ?

En utilisant cette forme de travail (interval training ou fractionné) vous allez brûler des calories c'est certain et prendre également de la masse musculaire ce qui aura pour effet d'augmenter votre métabolisme de base et donc d'augmenter le besoin en apport donc en calories. Alors pour vous aider à maigrir avec le vélo d'appartement il faudra gérer les apports en aliments. Pour plus de précisions suivez [cet article](#) qui vous guidera pour équilibrer votre alimentation.

Attention il se peut que dans un premier temps vous ne perdiez pas de poids car si vous débutez dans les activités sportives que ce soit après un arrêt d'activité ou une volonté de démarrer une activité pour votre santé vous allez aussi faire

du muscle et le muscle ça pèse ».

Pour vous aider à construire des repas je vous invite à consulter les **recettes concoctées** pour vous sur ce blog . Elles sont en principe faciles à réaliser mais prennent aussi peu de temps. Des recettes pour se faire plaisir sans grossir.

**Perdre du poids avec le vélo d'appartement : essayez le fractionné !!!!**

**Perdre du poids avec le vélo d'appartement : du fractionné pour débutant**

Séance interval training vélo d'appartement (2... *par jphil3600*

