

# Comment perdre du poids avec un rameur : un exemple de séance



Une petite séance d'interval training pour perdre du poids avec un rameur cela vous tente ? La séance qui suit dans cette vidéo est adaptée aux personnes qui débutent . Elle combine de l'endurance fondamentale et des fractions de travail plus intenses avec des récupérations .

## Conseils pour pratiquer cette séance

Est-ce une reprise d'activité pour vous ou êtes vous un sujet entraîné . Si vous débutez ou si vous êtes en reprise d'activité physique consultez un médecin pour voir si tout va bien côté cœur .

Munissez vous d'une tenue adaptée et d'une bouteille d'eau car vous allez avoir chaud c'est certain !!!

# La séance : où comment perdre du poids avec un rameur ?

Echauffement : 3 mn

**1<sup>ère</sup> Série** 6 x 30 S avec 30 s de récupération

3 m de récupération avant de reprendre la 2<sup>è</sup> série

**2<sup>è</sup> Série** 6X 30 s avec 30 s de récupération

3 mn de retour au calme

Etirements

Combinée avec une alimentation équilibrée vous devriez voir les résultats de vos efforts .On peut **perdre du poids avec un rameur** .

Séance interval training avec le rameur pour perdre du poids  
*by Rousseau Jean Philippe*