

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



Comment perdre du poids en faisant du vélo d'appartement. Il existe plusieurs possibilités soit vous pratiquez des séances longues d'environ 45 mn soit vous faites des séances plus courtes avec une intensité plus grande , ces séances sont appelées interval training ou encore travail en fractionné. Quels sont les avantages et les inconvénients de ces 2 méthodes ?

## Les séances longues d'endurance pour perdre du poids.

Amateurs de séances longues à faible intensité ou à intensité moyenne vous allez trouver ici votre compte. En pratiquant 2 à 3 séances par semaine pendant 45 mn la perte de poids s'effectuera tranquillement. Bien sûr à condition d'équilibrer votre alimentation.

Construisez votre séance en commençant par un échauffement (5 à 10 mn) à rythme tranquille puis augmentez la résistance de votre vélo petit à petit. Vous pouvez également augmenter le

rythme ou la fréquence de pédalage. Ces séances peuvent paraître longues pour certains et monotones. Mais des solutions existent : lecteur de musique, ordinateur, télévision pour vous aider à passer le temps

## **Une séance de vélo d'appartement en fractionné ou Interval training**

Cette séance présente l'avantage d'être plus courte et plus facile à placer lorsque l'on travaille la semaine. Le principe de cette séance est de travailler sur des intervalles de temps. Le minimum pour être efficace est de 30 s de temps de travail avec un temps de récupération entre chaque exercice. 6 répétitions minimum sont requises ainsi que 2 séries.

La complexification de ce genre de séance passe par l'augmentation du nombre de répétitions, la réduction des temps de récupération et l'augmentation du nombre de séries. Le rythme de pédalage doit être élevé.

Ce genre de séance nécessite tout de même une forte intensité si vous débutez choisissez une séance adaptée. Ne commencez pas trop fort. Allez-y progressivement et augmentez la difficulté petit à petit. En cas de reprise d'activité ou de début d'activité consultez un médecin.

**En conclusion quel type de séance pour perdre du poids avec le vélo d'appartement ?**

Les 2 types de séances se complètent. L'amélioration de votre endurance (séance longue) vous permettra d'être plus « performant » sur la séance de fractionné ou d'interval training. En commençant par des séances d'endurance vous préparez petit à petit vos muscles et l'appareil cardio-

vasculaire à des efforts plus importants. Mais vous pouvez tout de même commencer des séances d'interval training adaptées à votre niveau. Je vous invite à suivre cette vidéo où les temps de travail et de récupération sont minutés. Il vous suffit de vous mettre en tenue et vous laisser guider par le vidéo. Allez en tenue et c'est parti pour perdre du poids et se remettre en forme.



velo interval base niveau 1 *par jphil3600*

<http://sport-et-regime.com/perdre-du-poids-velo-appartement>

Widgets Amazon.fr