Séance d’interval training pour perdre du ventre avec le rameur



Sans aucun doute le rameur est une activité très complète. Elle permet de développer l’endurance et est donc bénéfique pour notre cœur et nos poumons. Mais elle présente également l’avantage de tonifier l’ensemble des muscles de notre corps .Il est également possible du perdre du ventre avec le rameur.

Quelle stratégie d’entrainement adopter ?

Comme toutes les activités il existe différentes possibilités pour perdre du poids. Pour perdre du ventre avec un rameur il en est de même. Soit vous opter pour des séances longues supérieures à 30 mn à un rythme lent ou vous optez pour des séances plus courtes d’interval training ou de fractionné. Les séances d’interval training sont plutôt adaptées à des personnes possédant un minimum d’entrainement. Si vous débutez commencez par des séances d’endurance longue, fondamentale. Puis vous pouvez petit à petit pratiquez des séances d’interval training à condition de ne pas présenter de maladies cardiaques ou respiratoires. Pour cela n’hésitez pas à consulter votre médecin avant

de commencer une pratique physique.

Une séance d'interval training pour perdre du ventre avec le rameur

La vidéo qui suit vous propose une séance d'interval training. Le principe est simple : après 5 mn d'échauffement vous allez enchaîner des séquences très rapides avec des séquences de récupération. Pour cette séance les temps de travail intense sont de 30 secondes et les temps de récupération sont de 30 s. Vous effectuez 2 séries avec 3 mn de récupération entre les 2 séries.

Soit :

– Echauffement 5 mn

– 1 série de 6×30 s avec 30 s de récupération

– 3 mn de récupération

– 1 série de 6×30 s avec 30 s de récupération

Le temps de travail est égal au temps de récupération.

Il vous suffit de suivre la vidéo. Tout est minuté. Vous pouvez également pratiquer cette séance avec **un vélo d'appartement,** un vélo elliptique. Bon courage à tous

Jean Philippe

