

# Exercices de musculation sans matériel : interval training (4) pour perdre du poids



Voici une séance d'interval training qui permet de brûler un grand nombre de calories et de **perdre du poids**. Mais cette séance constituée d'exercices de musculation sans matériel permet aussi de remodeler sa silhouette

## Exercices de musculation sans matériel : la séance

Il vous suffit de démarrer la vidéo et tout est minuté. Les temps de travail qui durent 30 s et les temps de repos 30 s (en noir et blanc). Munissez-vous d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

16 exercices

2 séries de 16 exercices

30 s de travail 30 s de récupération

1. **Pompes** : un bon exercice pour les bras et les pectoraux.
2. **Abdo** : pédalages croisés. On sollicite les abdominaux obliques et transverses.
3. **Fentes avant** : les cuisses n'ont qu'à bien se tenir.
4. **Abdo Crunch** : un exercice classique et efficace.
5. **Jumping Jack** : des sauts pour solliciter les jambes mais aussi les capacités cardio
6. **Pompes**
7. **Crunches**
8. **Dorsaux** : à ne pas négliger
9. **Montée de genoux**
10. **Purpees** : un de mes préférés
11. **Abdo ciseaux** : sollicitent la région basses des abdominaux
12. **Appui dorsal** : pas évident de se tenir en équilibre.
13. **Ecartez Serrez**
14. **Rotations buste**
15. **Gainage ciseaux**
16. **Purpees**



## Exercices de musculation sans matériel : est ce efficace ?

Pour être efficace, perdre du poids ou se remuscler il faut au moins pratiquer ce type de séance 2 à 3 fois par semaine. Mais cela ne suffit pas, il faut aussi associer une alimentation équilibrée qui doit permettre de fournir les aliments nécessaires. Un apport en protéines, vitamines et sels minéraux devra être privilégié pour permettre à l'organisme de régénérer les cellules mais aussi aux muscles de récupérer et de se développer .

N'oublier pas de vous étirer après la séance mais aussi entre les séries. Buvez également pendant les temps de récupération .Bon courage à tous !!!

interval training 3 une séance de fractionné *par jphil3600*

# Je Mange, Je Mincis

Retrouvez votre poids de forme sans peser les aliments ni compter les calories

