Fractionné ou Interval training: pourquoi pas vous ?



Connaissez-vous cette méthode qui permet de fondre comme neige au soleil ? Effectivement le fractionné ou Interval training (entraînement par intervalles de temps) est une méthode qui propose une alternance de temps de travail à forte intensité avec des temps de récupération Elle permet de perdre du poids plus rapidement qu'en pratiquant des séances d'endurance longues. Le fractionné possède beaucoup d'avantages.

1.L'interval training c'est l'activité des personnes qui ont peu de temps. En effet il suffit de trouver 2 créneaux de 30 mn dans la semaine et le tour est joue.

2.Cette manière de pratiquer permet de lutter contre le stress et la dépense énergétique est conséquente, au bout de quelques minutes la transpiration et la chaleur monte.

Des recherches scientifiques ont prouvé que l'interval training permet d'attaquer les graisses logées notamment au niveau des fesses et des cuisses.

4.Quelques heures après l'effort votre corps continue de brûler des calories car lorsque vous pratiquez le fractionné, le rythme cardiaque augmente et l'organisme manque d'oxygène, alors au repos le corps est obligé de consommer plus d'oxygène pour compenser ce manque et cette activité augmente métabolisme de base

Quelles activités pratiquer en Interval training ?

De façon générale les activités d’endurance comme le vélo (VTT, course, appontement) la natation la course à pied ou tapes de course etc.….

Des exemples de travail en fractionné

Voici quelques exemples de programme de travail fractionné proposé par la revue VITAL

La course sur tapis

2 mn : on prépare le corps par un échauffement à faible allure 5 km/h

2 mn : augmentation de l’intensité de l’effort à 7 km/h

1 mn : de course à 9 km/h

4 mn : récupération en courant à 6 km/h

1 mn : course à 9 km/h

5 mn récupération à 5 km/h

Ce programme peut être répété plusieurs fois selon votre niveau

(Ce programme s’adresse plutôt à des femmes qui débutent)

Le vélo d’appartement

5 mn : échauffement

3 ou 4 séries de 4 fois 1 mn d’accélération maximum alterné avec 1 mn de récupération

SERIE 1

1 mn : accélération maximum/1 mn récupération /1 mn accélération/1mn récupération/1 mn accélération/1 mn récupération/1 mn accélération/1 mn récupération

(La récupération s’effectue en continuant de pédaler doucement). Il suffit de faire la même chose pour chaque série. Vous pouvez faire une récupération plus longue entre chaque série. Ensuite au fur et à mesure des semaines à vous de vous si vous êtes capable d’augmenter le nombre de répétitions et de séries. Mais ATTENTION ce type d’exercice est éprouvant demander un avis médical si vous débutez et à la moindre douleur à la poitrine stoppez les exercices. Commencez vos premières séances tranquillement et progressivement augmentez la difficulté.

N’hésitez pas à vous munir d’une bouteille d’eau et d’une serviette. Bon courage à tous.