

Une séance d'interval training perte de poids et tonification



Pour réaliser cette séance ,il vous suffit de suivre la vidéo présente dans cet article . Tout est minuté : les temps de travail ainsi que les temps de repos .Il est possible d'adapter cette séance en fonction de votre niveau d'entraînement. N'hésitez pas à poser vos questions pour adapter le niveau de difficulté par l'intermédiaire des commentaires ou du formulaire de contact. Allez c'est parti pour cette séance d'interval training.

Composition de cette séance d'interval training

Pompes à genoux 1

En appui sur les bras, genoux au sol , tronc et jambes alignés fléchissez les bras pour amener la poitrine au sol et repoussez sur les bras pour remonter . Contractez l'ensemble du corps .Soufflez quand vous remontez.

Abdominaux Pédalages croisés 2

Position de départ allongé sur le dos, mains derrière la tête, coudes fléchis. Amenez le coude droit vers le genou gauche et le coude gauche vers le genou droit. Soufflez lorsque les coudes touchent les genoux.

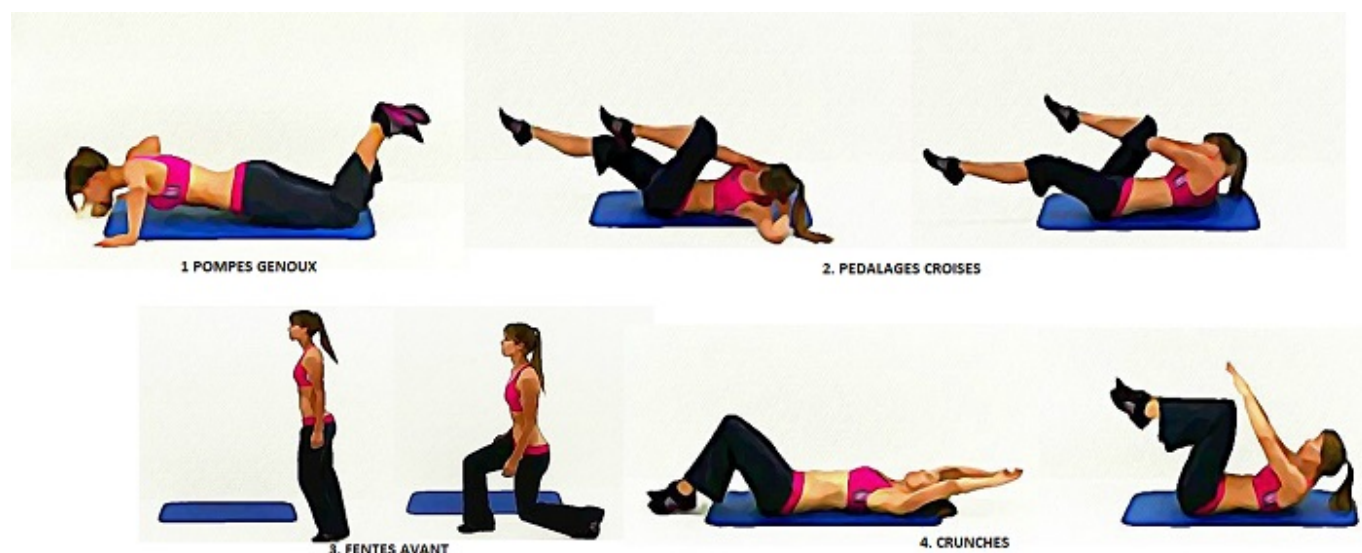
Fentes avant 3

Départ pieds joints, avancez la jambe droite vers l'avant puis fléchissez les jambes vers le sol pour poser le genou gauche au sol. Remontez et changez de jambe. Soufflez lors de la remontée.

Abdominaux Crunch 4

Allongé sur le dos, bras tendus derrière la tête et jambes fléchies. Amenez le bras et le tronc vers les jambes fléchies que vous avez soulevé. Soufflez quand les mains touchent les genoux.

une séance d'interval training pour perdre du... *par jphil3600*



Une séance pour perdre du poids interval... *par jphil3600*



