

Programme Intervalle T – Perte de poids et renforcement

Niveau 1

Durée du programme: 3 semaines

Durée de la séance : 30''



Ce programme d'entraînement a été réalisé par un professeur diplômé d'état pour une personne en bonne santé physique, et mis à la disposition des adhérents du club Training parc.

Il ne tient pas compte des problèmes médicaux de celui qui l'utilise.

Echauffement musculaire

L'échauffement musculaire est une étape obligatoire. Il précède tout entraînement et permet d'éviter les blessures.

Avant de commencer votre programme, effectuez **5 minutes** d'exercices physique à **une allure faible** sur un appareil de type cardio-vasculaire tel que le rameur, l'elliptique, la course à pied ou le Kranck cycle pour préparer votre corps à l'entraînement.

Corps de séance

Pour ce programme **D'intervalle Training**, l'objectif est de faire un effort de 4minute à haute intensité sur un ou plusieurs exercices. La minute est décomposée en 8rounds avec 20secondes d'effort et 10secondes de récupération entre chaque round. Il conviendra pendant ces lapses de temps de réaliser le maximum de répétitions possible (attention de conserver les amplitudes et les postures malgré la vitesse importante d'exécution). Prenez un temps de repos de **1min** entre chaque cycle si vous souhaitez en réaliser plusieurs à la suite. (Un cycle est égal à 8 rounds).

Conseils

- Hydratez-vous lors de la séance pour éviter les crampes.
- Mangez plus que d'habitude pour augmenter votre poids
- Respectez votre programme et les temps de récupération.
- En cas de soucis de santé, rapprochez-vous du personnel pour obtenir des informations.
- Conservez la technique durant toute la séance (pour votre sécurité)