Bénéficiant de cardio pour brûler la graisse.

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 20:01 -

Bénéficiant de cardio pour brûler les graisses

Pour effectuer entraînement approprié cardio, suivez ces conseils:

Avec des sessions de formation 3-4 par semaine vont très bien et ne pas courir le risque de surentraînement.

L'augmentation de la résistance du vélo, vous augmentez l'intensité de l'entraînement parce que les muscles à travailler plus fort. Augmentation de l'activation entraîne invariablement à brûler plus de calories musculaire, et même vous aide à développer un peu plus le tissu musculaire.

Essayez également de l'amélioration d'un entraînement à, ce qui rend de plus en plus intense.

Profitez de la formation d'intervalle, dans lequel l'intensité varie tout au long de l'année. Ce type de formation optimise la combustion des graisses.

L'entraînement par intervalles consiste à mélanger intensités alternativement forts et faibles. Par exemple, vous pouvez commencer la formation à un taux bas pendant 40 secondes et passer au train à grande vitesse maximale proche des 20 prochaines secondes. Gardez courants alternatifs jusqu'à 30-40 minutes.