

LE PROGRAMME

ABDOS

EN 9 MINS/JOUR

UTILISE CET ENTRAINEMENT POUR
SCULPTER TES ABDOS EN 9 MINUTES

[Important] À lire avant de commencer

Bienvenue dans le programme Abdos en 9 mins/jour. Avant d'aller essayer ton programme, tu dois ABSOLUMENT lire cet article... Car il va **te permettre d'éviter l'erreur la plus dangereuse que les hommes font pour perdre leur ventre**. Si tu ne lis pas ça, ton programme Abdos Automatiques est complètement inutile.

Quand le Huffington Post m'a demandé d'écrire pour eux, pour leur parler de ma méthode, je n'aurais pas pu m'imaginer que **cet article deviendrait le plus populaire de tous les temps (Forme/santé) sur leur journal**. Il a été **partagé des milliers de fois en moins de 24 heures**, et encore aujourd'hui il n'a pas été détrôné... Preuve que les gens aiment les techniques qui fonctionnent!

C'est ESSENTIEL que tu le lises si tu veux enfin brûler ta graisse abdominale.... Je l'ai copié-collé pour toi, ça commence en page suivante :

Tel que vu sur : [LE HUFFINGTON POST](#)

L'effet de postcombustion: la méthode pour brûler des graisses plus vite

Quand je veux expliquer à un client pourquoi l'effet de postcombustion est le secret pour perdre du gras rapidement, je lui pose cette question : «Si tu étais une voiture, laquelle de ces 2 promenades choisirais-tu pour brûler le maximum d'essence?»:

1. Démarrer, rouler à 60Km/H pendant 60 minutes, arrêter le moteur.
2. Démarrer, rouler à 120Km/H pendant 20 minutes, stationner la voiture, et laisser le moteur rouler au neutre pendant 48H.»

On me répond toujours: « C'est 2, évidemment ». Mais comment une promenade plus courte peut brûler plus d'essence, au final? Peut-être parce qu'on roule plus vite. Mais probablement plus parce qu'on laisse la voiture allumée pendant 48h.

C'est ce qu'on pourrait appeler « l'effet de postcombustion ».

Maintenant, imaginez un type d'entraînement qui ferait exactement ça. Courts et intenses, et qui gardent votre métabolisme élevé pendant 48h. Plus de calories brûlées, moins de temps à s'entraîner.

Je vais être honnête. Les clients qui ne découvrent pas cette méthode ont plus de difficulté à perdre du gras. Ce sont souvent ceux qui abandonnent, tannés des

longues séances ennuyeuses de cardio. Mais ceux qui utilisent la postcombustion font fondre leur graisse.

Pourquoi les appareils cardiovasculaires ne sont pas efficaces

Pour perdre du gras, la plupart des gens vont faire des longues séances (20-60 mins) d'appareil cardiovasculaire, à basse-moyenne intensité. J'entends par « appareil cardiovasculaire » les elliptiques, les tapis roulants, et les vélos/escaliers stationnaires.

Mais ce qu'ils ne réalisent pas, c'est que c'est une des pires façons de perdre du gras.

Les longues séances de cardio enclenchent la production d'hormones de stress (Cortisol), et en réponse, votre corps a tendance à décomposer vos muscles pour les convertir en énergie (c'est pourquoi vous n'arrivez pas à prendre du muscle si vous passez trop de temps sur ces machines).

Rappelez-vous : chaque Kg de muscle consomme des calories pour se maintenir, en permanence. Moins vous avez de muscle, plus c'est difficile de perdre du gras.

En outre, après environ 1 à 2 mois d'utilisation régulière, le corps s'adapte à l'entraînement. Vous brûlez donc beaucoup moins de calories qu'au début.

Comment perdre du gras plus vite

Pendant longtemps, les scientifiques ont essayé de trouver le pourcentage d'intensité idéal pour que le corps pige dans ses réserves de graisse. Le cadre de ces recherches était limité, et c'est de là qu'est venue l'idée (fausse) des longues séances de cardio.

Maintenant, on réalise que les entraînements à haute intensité par intervalles sont plus efficaces pour deux raisons:

1. Plus haute intensité, donc le corps brûle plus de calories pendant la séance.
2. Le métabolisme reste élevé et continue à brûler plus de calories jusqu'à 48h après la séance (effet de postcombustion).

Mark Schuenke, de l'université de l'Ohio, a été dans les premiers à étudier le phénomène. Il a mesuré le métabolisme de sujets soumis à des entraînements à haute intensité par intervalles après 48h...

[...]

Voir sur le site : http://quebec.huffingtonpost.ca/2014/05/08/effet-de-postcombustion-la-methode-pour-bruler-des-graisses-plus-vite_n_5275327.html

Programme Abdos en 9 mins/jour

Protocole Postcombustion : Sprints Postcombustion

Objectif : Brûler tes graisses abdominales en un temps record

Équipement : Compteur par intervalles

Marche à suivre

Réchauffement : Marcher pendant 2 minutes avant de commencer le circuit.

Circuit principal : Faire 30s de sprints (Ou de burpees) suivis par 15s de pause. Enchaîner directement avec 30s de pompes, suivis par 15s de pause. Enchaîner directement avec 30s de planche, suivis par 15s de pause. Répéter immédiatement ce circuit 4 à 10 fois.

Cooldown : Marcher pendant 2 minutes après avoir terminé le circuit.

Exercice	Réps.	Repos	Séries	Poids
A1 - Sprints (Ou Burpees) Vitesse : Tapis, 8-16 KM/H - Extérieur, aller « All-Out » Inclinaison : Tapis, 6-10% - Extérieur, trouver une bonne montée	30s	15s	
A2 - Pompes	30s	15s	
A3 - Planche	30s	15s	4-10

Guide des exercices

A1 - Sprints

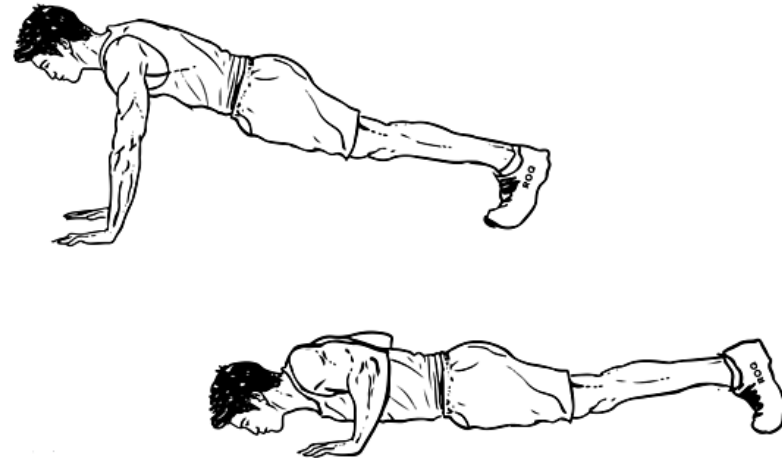
Si tu utilises un tapis roulant : Réchauffes-toi en marchant 2 minutes, règle la vitesse et l'inclinaison, et laisse le tapis rouler pendant toute la durée du circuit. **Si tu veux le faire à l'intérieur, sans tapis :** Remplace les Sprints par des Burpees (Voir plus bas)

A2 - Pompes

Place tes mains à plat sur le sol un peu plus large que la largeur des épaules. Gardes ton corps droit et les pieds les jambes ensemble. En poussant à travers le sol avec tes bras, c'est important d'empêcher ton dos de s'arrondir vers le bas ou vers le haut. Arrivé en haut, redescends immédiatement pour garder tes muscles en tension. Descends jusqu'à ce que ton corps ta poitrine touche le sol. Remontes.

Conseils :

- Serre les abdominaux et garde le dos bien droit, en tout temps
- (Si tu es trop fatigué pour garder le dos droit, mets tes genoux au sol pour terminer la série)
- Garde les coudes près du corps et non sortis vers l'extérieur

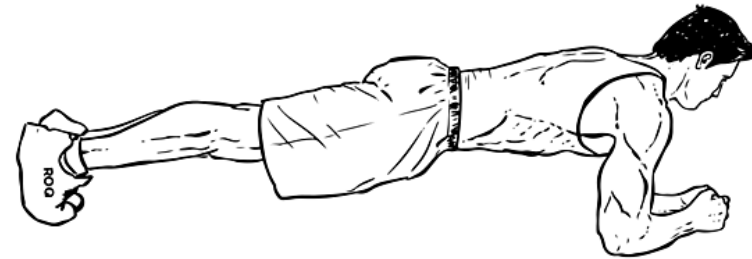


A3 - Planche

En commençant les genoux au sol, place tes coudes directement sous tes épaules. Assure-toi que tes avant-bras sont parallèles les uns aux autres. Soulève-toi sur tes orteils en te plaçant dans une position de planche.

Assure-toi que tu gardes tes deux jambes et le dos aussi droit que possible. Et n'oublies pas de respirer tout au long de l'exercice.

Conseil : Serre les abdos et garde le dos droit en tout temps.



Burpees (Remplacement)

Remplace les sprints par cet exercice si nécessaire (Intérieur).

Mets-toi dans la position de départ : Accroupi, avec tes mains en face de toi sur le sol. Ensuite, envoies tes pieds vers l'arrière pour te placer en position push-up. Rebondis immédiatement à la position accroupie (Sans faire de push-up).

Maintenant, saute aussi haut que possible en poussant les bras en l'air au dessus de ta tête. Répètes le mouvement complet le plus rapidement possible.

Conseil : Essaies de ne pas trop courber le dos en t'accroupissant.

