

**“ Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse...”**



# **Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et sans Graisse ... en seulement Une heure par semaine !**

Livre écrit par Thomas Gétin

“ Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse...”

**“ Le Secret pour Obtenir  
un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse  
... en seulement Une Heure par Semaine ”**

- Ecrit par Thomas Gétin -

Rendez moi visite sur :

<http://TrainingAcademy.fr/blog>

**À LIRE – TRÈS IMPORTANT :**

Vous pouvez offrir ce livre en cadeau, uniquement dans sa version numérique, à qui vous le souhaitez et de la manière dont vous le désirez

**Vous n'êtes PAS autorisé à le vendre**, ni à l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays (chaîne de lettres, système pyramidal, etc.)\*.

\*Bien sûr, si vous ne respectez pas ces conditions, l'auteur se réserve le droit légitime de vous réclamer des dommages et intérêts.

## Sommaire :

<a href="#">Que vas-tu découvrir dans ce guide</a>	4
<a href="#">Un air de déjà vu...</a>	5
<a href="#">+5,3 cm de graisse en 15 ans !</a>	5
<a href="#">Les risques liés au surpoids</a>	6
<a href="#">Te sens-tu frustré(e) par tes (non)-résultats</a>	6
<a href="#">Laisse-moi te présenter Mike</a>	7
<a href="#">Qui-je suis et pourquoi tu devrais m'écouter</a>	8
<a href="#">Bienvenue dans le fitness du 21ème siècle, le concept !</a>	9
<a href="#">Une étude vaut 1000 discours...</a>	10
<a href="#">A quoi ressemble le fitness du nouveau millénaire ?</a>	11
<a href="#">Mais qu'est-ce que le metabolic training</a>	11
<a href="#">Quels sont les bénéfices des entraînements métaboliques ?</a>	11
<a href="#">« A vos marques, prêts, partez ! »</a>	12
<a href="#">Pour finir de te convaincre totalement</a>	13
<sup>^</sup> <a href="#">Etude 1 : condition cardio-vasculaire</a>	13
<sup>^</sup> <a href="#">Etude 2 : diabète de type 2</a>	14
<sup>^</sup> <a href="#">Etude 3 : sédentarité et personnes « cardiaques »</a>	15
<a href="#">A toi de jouer</a>	15

## Que vas-tu découvrir dans ce guide ?

Dans les pages qui viennent, je vais t'expliquer le secret pour **transformer l'apparence de ton corps**.

C'est à dire que dans les prochaines minutes, tu vas enfin comprendre :

1. comment perdre du poids et atteindre ton objectif de poids de forme,
2. comment brûler tes graisses et affiner ta silhouette,
3. comment tonifier/sculpter/galber/dessiner les muscles de ton corps pour avoir un corps plus ferme et plus « sexy »,
4. comment te sentir mieux dans ton corps... et dans ta tête. Étape indispensable pour retrouver une certaine forme de confiance en soi.



Prêt(e) à transformer ton corps ?

Tout ça, tu peux le faire, en un temps record en suivant les concepts et les conseils de ce guide.

Sacrée promesse, pas vrai ? Alors, si tu es plutôt **ouvert(e) d'esprit** et que tu n'as pas peur de **bousculer les idées reçues**, je t'invite à dévorer les pages qui viennent...

## Un air de déjà vu...



Est-ce que tu te rappelles la dernière fois où tu as été dans une **salle de remise en forme classique** ? (tu sais, celles qui « poussent » presque à tous les coins de rues).

Tu y as sûrement fait une de ces **séances cardios** sur **machines** ou suivi un de ces « fameux » **cours de danse à la mode**, non ?

Te rappelles-tu la dernière fois où tu as acheté un soi-disant **produit miracle** qui te faisait croire que tu allais perdre de la graisse en dormant ?

As-tu déjà testé ces **longues séries d'abdos** ou fait ces **longs footings** juste avant l'été en espérant que ça changerait ta silhouette ?

Bref, tu l'as deviné, le seul point que ces activités ont en commun... c'est le flagrant manque de résultats qu'elles apportent pour transformer **ton corps**.

En fait, il y a un (sacré) décalage entre ton corps tel qu'il est et l'image mentale que tu te fais du corps idéal. Résultat : mentalement, c'est difficile à vivre et ça peut amener à un manque de confiance en soi qui peut aller assez loin. Avec bien-sûr tous les problèmes que cela peut apporter dans la vie.

Mais, dans quelques instants, rassure-toi, je vais t'apprendre **le secret** pour changer ça pour de bon (Si, si, promis). Avant ça, brosons le tableau...

### **+5,3 cm de graisse en en 15 ans !**

Regardons la situation en face. Les chiffres donnés par ObEpi, sur l'obésité et le surpoids en France, qui dresse un état des lieux tous les 3 ans depuis 1997, sont terribles !

En 2012, près de 15 millions de français (soit 32.3%) de plus de 18 ans étaient en surpoids (IMC entre 25 et 29.9) et près de 7 millions (soit 15% de la population) étaient obèses (IMC de 30 et au-dessus).

Ce qui signifie **que quasiment un français sur deux de plus de 18 ans est en surpoids ou obèse. Incroyable !**

Autre point marquant...

En 15 ans, de 1997 à 2012, le tour de taille moyen est passé de 85,2 cm en 1997 à 90,5 cm en 2012, **soit +5,3 cm "de graisse" en plus !**

Bref, tout le monde est touché par le phénomène et de plus en plus tôt. Il faut réagir !

## Les risques à être en surpoids

L'obésité et le surpoids augmentent très fortement les risques de **maladies cardiovasculaires** qui représentent la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité dans le monde avec par exemple 17,3 millions de décès en 2008.

En France, les maladies cardiovasculaires sont la **2<sup>ème</sup> cause de mortalité** après les cancers (la 1<sup>ère</sup> jusqu'en 2004). Elles provoquent 400 décès par jour (soit 147.000 par an).

Les maladies cardiovasculaires et les **troubles du métabolisme** restent un problème majeur de santé publique, notamment à cause de notre **mode de vie sédentaire**, notre **mauvaise alimentation** et le tabagisme, le stress qui sont des facteurs aggravants.

Bref, force est de constater que nous sommes de plus en plus gros et qu'il est grand temps de changer notre style de vie et notamment la façon dont nous nous entraînons.

Pour ça, exit le cardio classique que tu pratiques sûrement de temps en temps et qui ne te donne aucun des résultats que tu attends. Ce qui est plutôt frustrant quand on y pense, non ?

***Pour résumer, le constat est alarmant et les solutions apportées ne sont pas à la hauteur. Allons-nous nous croiser les bras et attendre ?***

## Te sens-tu frustré(e) par tes (non) résultats ?

Soyons clair, il est tout à fait normal que tu espères des résultats... je veux dire des vrais résultats qui soient **concrets, visibles, mesurables**... lorsque tu passes ton **temps**, ton **énergie** et ton **argent** pour atteindre un objectif précis.

Et finalement, c'est aussi normal de te sentir **déçu(e), énervé(e), frustré(e)**, en colère quand tu te rends compte, que malgré tous tes efforts, tu n'obtiens rien et tu ne vois aucun résultat !

C'est vraiment important que tu comprennes ces 2 points...

- ▲ Premièrement, il est fort probable que tu aies été influencé(e) de façon plus ou moins inconsciente, par les importantes **campagnes publicitaires** sur tel ou tel produit « à la mode ». Mais, pose-toi cette question : à ton avis, pourquoi existe t-il un nombre toujours plus important de personnes obèses et en surpoids ? Simplement parce que les produits miraculeux de ce genre et les formules magiques ne fonctionnent pas !



## “ Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse...”

- ⤴ Ensuite, il y a de grandes chances que tu aies écouté les **conseils de soi-disant experts**, qui n'ont jamais fait perdre le moindre gramme à leurs clients. Car soyons honnêtes, 95% (au bas mot) des personnes qui font du fitness le font pour une **transformation physique souvent liée à la perte de poids**. Mais le très gros problème dans le monde du fitness en France, c'est qu'il n'existe **aucune formation compétente** spécifique encadrée par des spécialistes de ce domaine pour former les professionnels des métiers de la forme ! En un mot, on est à la ramasse.

Et par spécialiste, j'entends quelqu'un :

- ⤴ qui est tous les jours sur le terrain à faire ça,
- ⤴ qui applique ce qu'il enseigne sur lui-même (et ça se voit clairement),
- ⤴ qui s'appuie sur la science pour créer ses séances d'entraînement,
- ⤴ qui peut prouver que sa méthode fonctionne grâce aux nombreux résultats de ses athlètes,

Bref, tu l'as compris, peu de personnes remplissent toutes ces conditions. Surtout en France. Pourtant, c'est impératif que tu écoutes les bonnes personnes si tu veux espérer obtenir les résultats que tu attends.

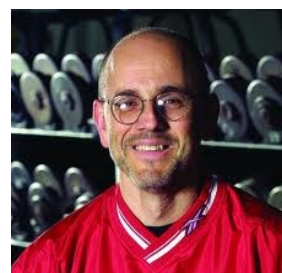
Cela semble tellement logique et pourtant...

### Laisse-moi te présenter « Mike »...

[Michael Boyle](#) possède un CV très impressionnant. Il entraîne aussi bien des joueurs professionnels en NBA, en football américain, en baseball... que des gens tout à fait normaux ! Bref, il sait ce qu'il dit et tu peux lui faire confiance (moi, je lui fais toute confiance). Voici ce qu'il dit (ça va peut être te surprendre)...

*« Si tu veux avoir un meilleur corps, Interval Training ! Si tu veux être en meilleure forme, Interval Training ! Question à un million de dollars : pourquoi est-ce que les gens font de l'Aérobic (cardio long à faible intensité) ? Je ne sais pas pourquoi... Personne ne devrait faire de l'aérobic sauf les coureurs de fond... à quoi sert donc l'aérobic ? Rien ! »*

**[Mike Boyle]**



Si tu suis [mon blog](#) régulièrement, tu as pu te rendre compte que je ne suis pas non plus un fan du cardio long traditionnel (aérobic). En voici les raisons :

- ⤴ déjà, ce n'est **pas efficace** pour obtenir un corps sec et musclé,
- ⤴ ensuite, c'est plutôt **ennuyant** de répéter sans cesse les mêmes mouvements,
- ⤴ et enfin, je n'ai **pas le temps (ni l'envie)** d'en faire pendant des heures...

Avant de te révéler le secret qui va tout changer pour toi, laisse-moi me présenter...

## Qui je suis et pourquoi tu devrais m'écouter...



*[Thomas Gétin](#), créateur d'athlètes !*

Je m'appelle [Thomas Gétin](#). Je suis coach sportif.

Ma spécialité : la **perte de poids**, le **gain musculaire** et la **préparation physique** de monsieur et madame « tout le monde ».

Je suis le fondateur de la [Training Academy](#) à Nantes : un concept novateur/pionnier en France que je qualifie d'[Anti-Salle de Sport](#).

Mon unique moteur : les [résultats de mes clients](#).

Pour satisfaire les personnes qui me font confiance, j'investis en permanence du temps et de l'argent pour améliorer mes connaissances en **pratique physique** et en **nutrition**. Du coup, je participe à de nombreuses formations, à des conférences, à des séminaires, essentiellement organisés aux États-Unis car les meilleurs au monde se trouvent là-bas (pour le moment en tout cas).

Bref...

Dans les pages suivantes, ne t'attends pas à ce que je te répète encore le genre d'inepties que tu entends sûrement tous les jours en matière de **perte de poids** et de **transformation corporelle**. Inepties qui, tu l'as sûrement remarqué, ne t'ont aidé en rien pour obtenir le corps que tu veux.

Dans ce guide, je vais partager avec toi les concepts et les informations qui permettent à « mes athlètes » d'obtenir des **résultats hors du commun très rapidement** (rien à voir avec ce que tu connais). Ce sont des centaines de kilos qui ont été perdus par mes athlètes, dont tu peux retrouver un tas de témoignages sur mon blog [en cliquant ICI](#) (je veux être sûr que tu me prends au sérieux. Merci de Regarder !)

Si, comme moi a une époque, tu en as marre de perdre ton temps précieux à faire une activité physique qui ne te donne pas de résultat significatif, alors lis la suite. Tu vas comprendre **pourquoi** ta silhouette n'a pas bougé et surtout **comment** faire pour que ça change. Tu vas adorer !

Allons y...



## Bienvenue dans le fitness du 21ème siècle ! Voici son concept...



S'il te plaît, ne sois pas impressionné(e) par cette image, lis la suite... ;-)

Comme toute chose, le fitness évolue au fil du temps et ne fait pas exception.

Or aujourd'hui, tout « **vrai spécialiste** » de la **perte de poids** qui se respecte sait, s'il est suffisamment renseigné (c'est tout le problème), que le cardio (ou travail en aérobie) n'est pas la solution pour perdre de la graisse (c'est quand même ce qu'on veut perdre pour perdre du poids, non ?).

Je le répète tellement c'est important, le secret est sous tes yeux !!! **Arrête tout de suite le footing et les activités à faible/moyenne intensité** (de type danse, vélo, elliptique...) si tu le fais en pensant que ça va transformer ton corps (avec la définition que j'ai donné au tout début de ce guide). Tu perds ton temps !

Voici les raisons scientifiques de cette révélation (qui te bouscule peut être un peu)...

Dans un article publié dans « *Obesity Reviews (Vol. 13 Issue 6)* », les chercheurs ont expliqué ça en donnant **4 raisons** :

1. Les gens mangent plus lorsqu'ils commencent un programme de type cardio
2. Les calories brûlées au repos diminuent au fur et à mesure de l'entraînement
3. C'est (souvent) la masse musculaire (le meilleur brûleur de graisse existant) qui est perdue lorsqu'on pratique le cardio
4. Le cardio rend moins actif le reste de la journée. Donc le métabolisme brûle moins de calories.

A cela, j'ajouterais 3 points qui ne vont pas non plus dans le sens du cardio :

1. Faire du jogging est traumatisant pour le corps et les articulations car tu l'entraînes à faire toujours la même chose (répétitions). A chaque foulée que tu

## “ Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse...”

fais, tu envoies une force d'environ 3 fois ton poids de corps sur tes articulations : chevilles, genoux et hanches. Multiplie ça par le nombre de foulées pendant 45, 60 ou 90 minutes, à raison de plusieurs fois dans la semaine durant de long mois, tu comprendras vite que tes articulations sont mises à très rude épreuve. Ce qui favorise le risque de blessures.

2. Le cardio élève le niveau de l'hormone catabolique cortisol, ce qui ralentit le métabolisme et permet le stockage de graisse beaucoup plus facilement.
3. Pour finir, si [Mike Boyle cité plus haut le dit](#), c'est une raison qui me suffit :-)

Bref, les 2 seules raisons valables pour pratiquer le cardio (long) sont :

1. que tu pratiques un sport d'endurance comme le (semi)-marathon, le triathlon longue distance, etc...
2. et/ou que tu aimes courir pour le plaisir.

Il n'existe pas d'autres raisons. Et ce, même si ton docteur ou ton magazine de santé préféré te dit le contraire !

## Une étude qui vaut 1000 discours...

Des personnes en surpoids sont divisées en 3 groupes pour une étude menée sur 12 semaines de cette manière :

1. Les personnes du **groupe 1** effectuent une simple une diète alimentaire
2. Les personnes du **groupe 2** effectuent une simple une diète alimentaire + une activité de type cardio (30 à 50 min, 3 x semaine)
3. Les personnes du **groupe 2** effectuent une simple une diète alimentaire + une activité de type cardio (30 à 50 min, 3 x semaine) + une activité de type musculation

Voici les résultats obtenus au bout de 12 semaines :

1. Les personnes du **groupe 1** ont perdu en moyenne **6,64 kg**
2. Les personnes du **groupe 2** ont perdu en moyenne **7,09 kg** (soit 450gr d'écart)
3. Les personnes du **groupe 3** ont perdu en moyenne **9.59 kg** (soit 44% de plus que le groupe 1 et 35% de plus que le groupe 2)

Conclusion : Le fait d'ajouter un entraînement d'aérobic (cardio) n'a pas apporté de réels résultats : **franchement, 36 séances allant jusqu'à 50 minutes, c'est énorme pour ne perdre que 450gr, non ?** Par contre, le fait d'ajouter des exercices de musculation a vraiment bien accéléré la perte de graisse.

Fort de cette expérience (et de toutes celles qui vont dans le même sens), une nouvelle façon de s'entraîner a vu le jour. Présentation...

## A quoi ressemble le fitness du nouveau millénaire ?

L'industrie du fitness est en train de traverser une véritable "révolution". On commence à s'éloigner des programmes classiques de bodybuilders retrouvés dans les magazines, des séances sans fin de type cardio et des cours collectifs qui n'ont eu que très peu d'évolution depuis Véronique et Davina.

Le fitness s'oriente maintenant vers des programmes et des séances plus fonctionnels avec moins de machines, davantage de petits matériels et d'exercices au poids de corps (qu'on peut donc faire chez soi). Ces séances sont **plus courtes, plus intenses, plus fun** et donc moins lassantes et répétitives. **Et surtout, elles donnent beaucoup plus de résultats pour obtenir le corps que tu mérites.**

Le secret du XXIème siècle pour une transformation physique impressionnante et rapide s'appelle le Metabolic Training (entraînement métabolique). L'idée est de mixer des **exercices cardio** avec des **exercices de musculation** sous forme d'enchaînement d'exercices (ou circuits) à haute intensité.

## Mais, qu'est ce que le « metabolic training » exactement ?

Une séance d'entraînement métabolique a les critères suivants :

1. Utilisation en majorité d'exercices utilisant un maximum de muscles et d'articulations car cela brûle plus d'énergie. L'idée : plus de muscles engagés sur un mouvement = consommation d'oxygène augmentée = plus de calories brûlées.
2. Séries effectuées à haute intensité combinant des exercices de musculation et cardio en interval training (alternance de temps de travail où l'on fait monter le cœur "en haut" et de temps de récupération pour le faire redescendre).
3. Très peu de récupération entre les exercices pour une récupération incomplète afin de garder la consommation d'oxygène élevée.
4. Réalisation d'exercices différents enchaînés avec ou sans récupération.
5. Séance courte (25 minutes en moyenne) de manière à garder une haute intensité pour brûler un maximum de calories durant la séance mais surtout pour «choquer» **le métabolisme afin qu'il reste élevé durant de longues heures après la séance** (jusqu'à 24h). Les américains appellent cet effet «Afterburn» ou «EPOC» (Excess Post-exercise Oxygen Consumption).



*Exercice avec Kettlebell, mmmh !*

## Quels sont les bénéfices des entraînements métaboliques ?

Les avantages sont évidents :

- ⤴ Premièrement, tu gagnes un temps fou puisque tu combines cardio, abdos et musculation en une même séance courte. Et vu qu'on court sans arrêt de nos jours, rien que ça, c'est un vrai atout.
- ⤴ Deuxièmement, tu améliores ta capacité cardio-vasculaire sans commune mesure avec n'importe quel autre type d'entraînement.
- ⤴ Troisièmement, ta réponse hormonale est plus importante car ce type de séance active ton hormone de croissance et ton adrénaline. Ainsi, tu brûles plus de graisse tout en réduisant ton appétit.
- ⤴ Ensuite, tu favorises le développement d'un physique d'athlète musclé et sec. Ce que la grande majorité des gens recherche pour des raisons de santé évidentes, d'esthétique et de confiance en soi.
- ⤴ Enfin, tu brûles davantage de calories et de graisse car :
  - 1- la haute intensité de ta séance brûle beaucoup de calories
  - 2- ton métabolisme (le fait que ton corps brûle des calories naturellement) reste haut jusqu'à 48h une fois la séance terminée.
  - 3- ta masse musculaire augmente et donc ton métabolisme aussi.



*De simples petites haltères peuvent faire l'affaire !*

### « A vos marques, prêt, partez »

**Si tu es débutant(e)** sur ce genre de travail, une façon très simple et efficace de faire de l'entraînement métabolique est de le faire en interval Training sur un vélo d'appartement par exemple en effectuant des temps de travail de 30 à 60 sec avec un temps de récupération correspondant entre 2 et 4 fois le temps de travail.

Exemple : tu alternes 30 secondes de travail (pédalage soutenu) et entre 1 et 2 minutes de récupération (pédalage tranquille). Et ce entre 3 et 5 fois par semaine.

Au fur et à mesure du temps, tu deviendras plus résistant(e), tu pourras donc réduire ton temps de récupération. Puis augmenter ton temps de travail.

## “ Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse...”

Note qu'il n'y a pas forcément d'intervalle meilleur qu'un autre. Essaye de changer régulièrement ton temps de travail et ton temps de récup. Ta progression n'en sera que meilleur puisque ton corps ne s'habitue pas.

**Si tu n'es pas un débutant** et que tu connais déjà ce genre de travail, tu peux intégrer des exercices avec haltères, kettlebell, TRX... sous forme de circuit training intense (de 20 à 30 minutes). Si tu n'as pas de matériel, aucun souci, il y a toujours possibilité de faire des exercices avec simplement ton poids de corps !

Ceci étant, même si ce genre d'entraînement est ultra-performant, et de loin le meilleur, pour transformer ton corps et brûler tes graisses, il est également vrai qu'il ne pourra jamais compenser une mauvaise alimentation. En alliant les 2 par contre, c'est comme si on fait  $1 + 1 = 3$  !

Pour finir, en plus d'avoir les effets démontrés plus haut en matière de **perte de graisse** et de **gain musculaire**, l'entraînement métabolique sous forme d'Interval Training offre d'autres résultats comme le montrent les études suivantes.



*Le « Step Up », un excellent exercice !*

## Pour finir de te convaincre totalement...

### **Etude 1 : L'interval training améliore vite ta condition cardio-vasculaire**

L'Interval Training peut améliorer ton cardio autant que des entraînements classiques d'aérobic (type footing).

Des chercheurs canadiens de l'Université de Queen ont comparé 2 groupes de femmes âgées d'une vingtaine d'années. Les 2 groupes faisaient 4 séances par semaine pendant 4 semaines.

- ♣ Le **groupe 1** faisait 30 min de cardio traditionnel en courant sur un tapis de course à chaque séance
- ♣ le **groupe 2** faisait 4 min d'Interval Training avec des mouvements de poids de corps en utilisant un ratio travail/récup de 20sec/10 sec (8 séries au total), à chaque séance.

## “ Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse...”

### Conclusion :

Les très courtes séances d'interval training (4 minutes seulement je le répète) ont amélioré la condition physique cardio-vasculaire **autant** que les séances de 30 minutes (respectivement +8% et +7%) et ont, en plus, amélioré l'endurance musculaire contrairement aux longues séances. Pourquoi continuer à perdre son temps, pas vrai ?

*Référence de l'étude : Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme, 10.1139/h2012-093.*

### **Etude 2 : L'interval Training améliore la santé de diabétiques de type 2**

Je reste persuadé que la science a encore beaucoup à nous apprendre sur ce genre de travail en **Interval Training** et que cela va énormément évoluer dans les années à venir. Raison de plus pour me tenir informé de près !



Mais, encore une fois, nous savons déjà que cela fonctionne très bien pour perdre de la graisse (les études le montrent) :

- ✦ Augmentation de l'hormone de croissance durant les séances
- ✦ Meilleure régulation du sucre dans le sang après l'exercice
- ✦ Plus de calories brûlées durant les 24 à 48h après la séance
- ✦ Augmentation de l'adrénaline (qui brûle plus de graisse et diminue l'appétit)

Une nouvelle étude réalisée récemment par l'Université de Mc Master à Hamilton, Ontario au Canada, a démontré que seulement 2 petites semaines d'Interval Training réalisées par des patients avec un **diabète de type 2** pouvaient améliorer leur condition physique et leur santé. La science montre la voie à suivre...

Les sujets s'entraînaient 3 fois par semaine sur une période de deux semaines en faisant 10 intervalles de 60 sec d'effort sur vélo, avec 60 sec de récupération entre chaque.

*Référence de l'étude : JJ Appl Physiol. 2011 Dec;111(6):1554-60. doi: 10.1152/jappphysiol.00921.2011.*

### **Etude 3 : L'interval Training améliore la santé des sédentaires et « cardiaques »**

Voici une autre étude étonnante, réalisée par les chercheurs de la même Université. Tous les sujets étaient totalement hors de forme.

## “ Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse...”

- ⤴ Le **groupe 1** était composé d'hommes et de femmes sédentaires d'âge moyen
- ⤴ Le **groupe 2** était composé d'hommes et femmes cardiaques d'âge moyen et plus âgés.

Les chercheurs voulaient que les deux groupes fassent des entraînements avec intervalles en 60 sec d'effort intense sur vélo à 90% de la fréquence cardiaque maximum (90% de 220-âge) et 60 sec de récupération. A répéter 10 fois pour un total de 20 min.

### Conclusion :

Après plusieurs semaines, les 2 groupes ont montré des progrès en terme de fitness et de santé. Selon Maureen MacDonald, professeur en Kinésiologie qui menait l'étude, les progrès du groupe des personnes « **cardiaques** » étaient remarquables au niveau notamment du fonctionnement des vaisseaux sanguins et du cœur.

Les scientifiques ont été surpris parce que ce type d'exercices à haute intensité est généralement considéré comme peu judicieux pour les patients cardiaques : il semble malgré tout "que le cœur soit isolé de l'intensité des intervalles parce que l'effort est trop court". Les autres bénéfices notés sont l'amélioration de la sensibilité à l'insuline, la diminution du risque de diabète type 2, l'amélioration de la régulation du sucre dans le sang ainsi que la création de plus de protéines cellulaires dans la production d'énergie.

*Référence de l'étude : J.Physiol 2012 Jul 15;590(Pt 14):3389; author reply 3391.*

## **A toi de jouer...**

Tout ça pour dire que je pense que nous allons voir de plus en plus de recherches sur cette façon de s'entraîner. Et ça, sur des populations avec différents types de problèmes de santé dans un avenir très proche.

Mais à ce jour, les résultats des études existantes sont claires. **Si tu veux transformer ton corps pour qu'il soit plus fort, plus résistant, plus ferme, plus musclé, plus sec, plus « sexy » et en meilleure santé, je t'invite à pratiquer l'interval training dès maintenant !**

D'ailleurs, je profite de l'occasion pour t'aider à aller plus loin.

Actuellement (peut être plus pour longtemps), je propose à un petit groupe de personnes motivées un accompagnement à distance en leur fournissant un plan complet sur plusieurs mois : conseils d'alimentation et surtout exercices d'interval training à suivre en poids de corps, sans matériel.

“ Le Secret pour Obtenir un Corps Sexy, Musclé et Sans Graisse...”



*Accorde-moi ta confiance si tu veux un nouveau corps...*

Si un tel accompagnement à distance t'intéresse, merci de **cliquer sur le bouton ci dessous**. Tu y découvriras Ludovic, un de mes athètes qui partagera avec toi, en vidéo, les résultats concrets qu'il a eu en quelques mois seulement. Ensuite, il te présentera en détails le programme que je propose. Attends toi à être bluffé(e)...

**Oui, ce projet m'intéresse !**

Bien évidemment, avant tout (surtout si tu as des soucis de santé spécifiques), il **est impératif d'en parler avec ton médecin auparavant pour avoir son accord en fonction de ton état de santé personnel**. Bref, tiens-toi prêt(e) pour transpirer, te muscler et faire fondre ta graisse à vitesse grand V !

A très vite,



*Thomas Gétin, créateur d'Athlètes !*