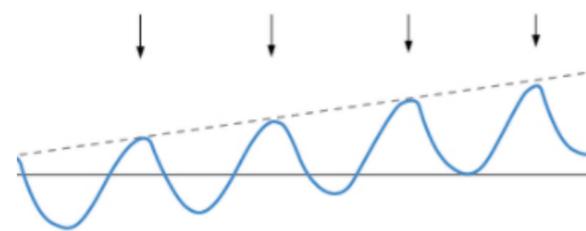
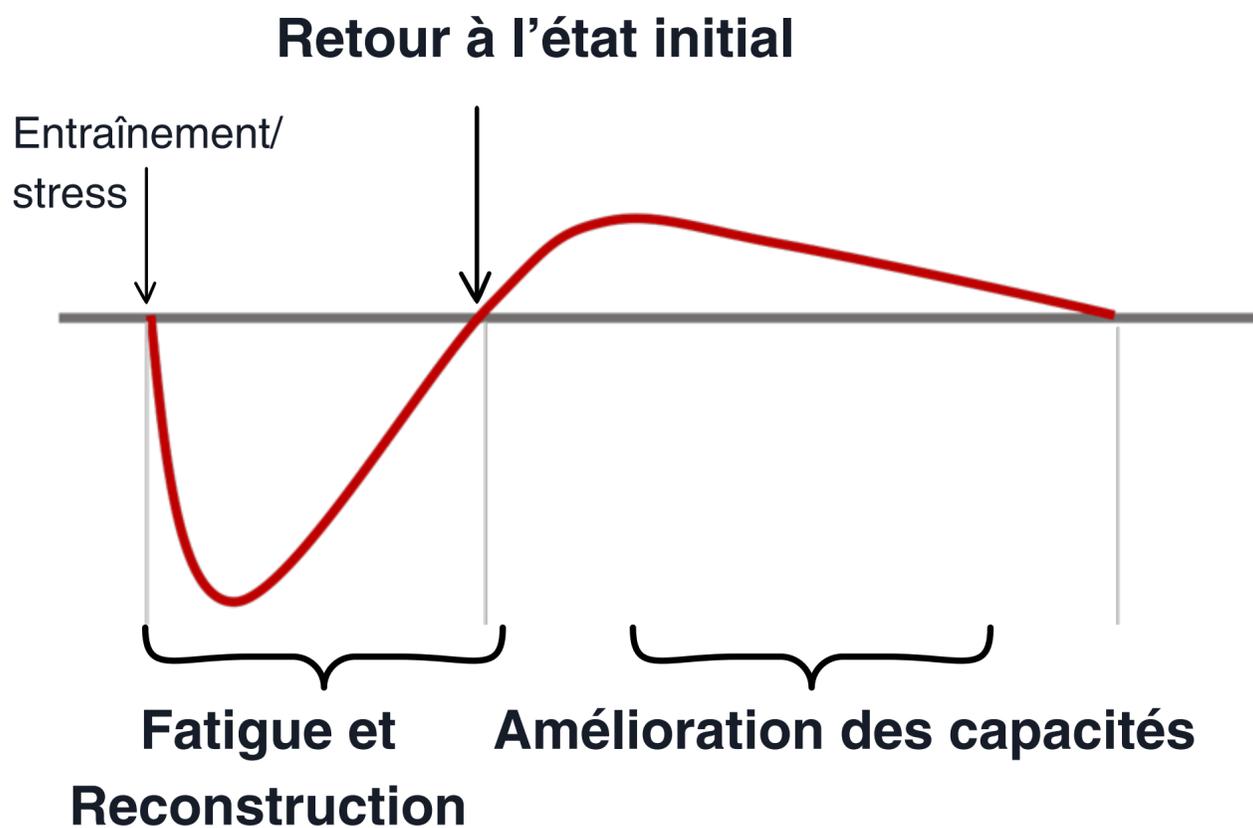


LA RECUPERATION

La surcompensation

Après un effort en crosstraining (un stress physique) le corps a utilisé de l'énergie et les fibres musculaires sont cassées. Je suis plus fatigué.

Pendant la récupération, le corps va se réparer et s'adapter. Il va même s'améliorer par rapport à son état initial pour mieux résister aux séances proposées. J'aurais progressé. C'est la surcompensation.



A long terme le corps progresse : plus fort, plus résistant...

La récupération est aussi importante que l'entraînement.

-Nutrition : Repas après l'effort > des légumes, des glucides, des protéines, un peu de bonne graisse (ex. Légumes vapeur, riz, poulet grillé).



<https://www.youtube.com/watch?v=mZ9fhogJPgo>

-Boire de l'eau à volonté.

-Massage des muscles travaillés pour éviter/diminuer les "trigger points" et les courbatures.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cb5byNlhjHo>

-Inversion des jambes contre le mur.

-Marche ou footing très facile.

-Repos total (comme en salle de classe).

-Les étirements : plutôt éloignés des séances.

