

# Musique vous donne plus de puissance dans vos séances d'entraînement

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:02 -



## La música te da

## extra-power en tus entrenamientos

Una la música te da

energía y aumentar tus

entrenamientos.

• Elige música que

te haga sentir bien y te

deje de sentir pesadras

o cansancio al final de la

sesión y en el camino

al gimnasio.

• La música te

ayuda a prepararte,

prepararte mentalmente para

el entrenamiento. Tu

nivel de energía sube al

inicio y se hace sentir

• Es

importante entender: Si

no te puedes concentrar

en el entrenamiento, no

te puedes concentrar

en ella.

• En el caso de que

en un gimnasio pongas

musica que no te guste,

trata de traer tu propia

música en tu mp3.

Marque vous donne plus de puissance dans vos séances d'entraînement

Utilisez la musique pour améliorer et optimiser vos séances d'entraînement

Choisissez la musique qui vous fait vous sentir bien et vous remplit avec de l'énergie positive. Écoutez le avant d'aller à l'entraînement et sur l'itinéraire de gym.

La musique aide à mieux se préparer mentalement pour la formation. Votre niveau d'énergie se maximise et vous êtes plus motivés.

L'absence de la même musique pendant l'entraînement. Si vous ne pouvez pas se concentrer tout au long de la musique, vous pouvez vous sentir sans elle.

Dans le cas où votre musique de gym de sport que vous aimez, apportez votre propre musique sur votre mp3.