

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:38 -



Profitez de votre corps change que vous faites dans les premiers mois de la formation

Les débutants bénéficient des plus grands changements dans votre corps depuis la formation de départ

D'un entraînement à va mieux, gagner de la force et l'endurance. Si votre objectif est de construire le muscle, vous devez effectuer entre 8-12 répétitions. Autrement dit, vous commencez par choisir un poids qui vous permet de faire 8 répétitions, à l'échec. De là, vous essayez de vous améliorer d'un entraînement à essayer de faire 1 ou 2 plus reps jusqu'à 12. Au moment où vous avez 12 ans, vous devez augmenter le poids de sorte que vous limite à 8 reps à nouveau. Efforçons continuellement et augmenter l'endurance dans chaque séance d'entraînement est le meilleur stimulant pour pousser les muscles. Au cours des six premiers mois, les débutants peuvent profiter développement continu de la force et l'endurance.

Plusieurs fois, vous pouvez regarder les athlètes qui se coincent dans leur développement. Formé depuis de nombreuses années avec les mêmes poids, les exercices et les répétitions. Avec une telle formation, sans la mentalité d'exceller, jamais atteindre leur plein potentiel.

?