

Planifiez votre formation!

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 19:38 -



Planifiez votre formation!

Une bonne préparation est le fondement d'une bonne séance d'entraînement!

Certains athlètes, surtout les débutants, sont utilisés pour s'entraîner dans la salle de gym avec aucun plan. Ils se promènent dans la salle de gym et de pratiquer tout exercice sans aucune méthode ou instruction. Cette formation chaotique ne vous faut pas perdre de temps à penser précieux ce qui est de l'exercice qui suit et ce poids que vous choisissez. En plus de perdre du temps à revendre, une bonne planification est un autre aspect bénéfique: vous prépare mentalement à la séance d'entraînement et vous permet de concentrer toute votre énergie, de la rendre plus efficace.

Prévoyez exactement quels muscles vous voulez vous entraîner, quels exercices, le nombre de répétitions que vous voulez atteindre, ce poids et le nombre de jeux que vous faites.

Le plan comprend aussi des exercices alternatifs Si vous exercez tactile est occupé.

Une bonne préparation permet de vous concentrer à 100% sur votre formation et ne pas perdre de temps à organiser le prochain exercice.

Cela vous aide à former plus efficacement, de mieux en mieux.

?