

# Les quatre principes pour développer les muscles. Entraînez-vous avec intensité maximale

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:56 -

---



Entraînez-vous avec intensité maximale

Chaque fois que je vais au train, vous devriez vous concentrer toute votre énergie à ce moment-là, vous laissez pas distraire, train aussi dur que vous pouvez le faire avec un minimum de repos entre les séries et maintenir l'activité musculaire maximale, faites-le pendant 30 minutes pour les gros muscles comme dos ou les jambes et 20 minutes pour les petits muscles comme les biceps, les épaules, etc. Vous devriez limiter la formation de chaque muscle une fois par semaine, et encore moins si vous sentez que votre corps a besoin d'un jour ou deux de repos jusqu'à ce que complètement récupéré de la dernière séance d'entraînement.