



Objectif : Maximiser l'efficacité de ses séances de sport

La séance.

L'ÉCHAUFFEMENT

- **Le chauffage** 🔥 : l'idée c'est de chauffer le corps et de l'amener à 39°. Plus vous allez être dynamique et solliciter de muscles du corps, plus ça va être rapide. La course à pied ou les Jumping Jack sont par exemple des classiques très efficaces.
- **Est raide** 🧘 : Prenez un moment pour focaliser votre attention sur vos zones de raideur et de faiblesse, et dérouiller vos articulations.
- **Et progressif** 📈 : le but ça va être du travail spécifique, c'est-à-dire comme votre sport mais en démarrant avec le plus simple et en douceur

Souvent on saute les deux premières étapes et c'est là que le risque d'avoir des douleurs ou même des blessures augmente. Donc prenez 1/10^e de votre temps de séance pour bien vous échauffer.

L'HYDRATATION

Suivez la règle du "15 - 30 - pomme" :

- **15** : Buvez un verre d'eau 15 minutes avant votre séance.
- **30** : N'oubliez pas de boire un verre toutes les 15 à 30 minutes selon l'intensité de la séance et la chaleur
- **🍏** : Vérifiez votre état d'hydratation avec les premières urines du réveil, elles doivent être claires ; couleur jus de pomme vous êtes déjà déshydraté.

Les astuces.

- #01. Faire comme les pro et diviser votre échauffement en 3 parties "Le chauffage est raide et progressif"
- #02. Penser à bien vous hydrater en vous rappelant de "15 - 30 - Pomme"
- #03. Abandonner les étirements automatiques: ce n'est pas un must d'une séance de sport réussie !

