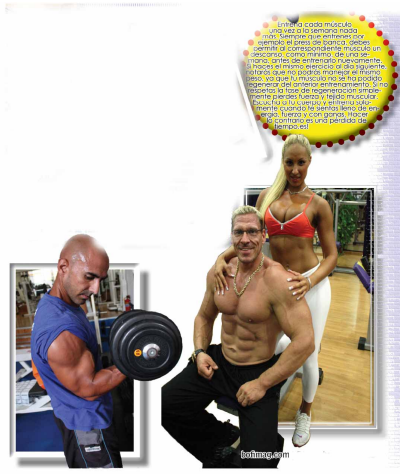
Écoutez votre corps et de trains que lorsque vous vous sentez plein d'énergie

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 19:26 -



Trains chaque muscle une fois par semaine tous. Chaque fois que vous vous entraînez, par exemple, dans le bench press, vous devez activer les muscles correspondants une pause, au moins une semaine avant que le train à nouveau. Si vous faites le même exercice, le lendemain, vous remarquerez que vous ne pouvez pas gérer le même poids que votre régénérer le muscle n'a pas la formation précédente. Si vous ne respectez pas la phase de régénération, vous perdez la force et le tissu musculaire. Écoutez votre corps et de trains que lorsque vous vous sentez plein d'énergie, dure et impatient. Agir autrement, c'est une perte de temps.

?