

Éviter le surentraînement.

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:28 -



Éviter le surentraînement

Surtout les débutants ont tendance à overtrain parce qu'ils apprécient la formation et de trouver qu'il est très difficile de respecter le nombre maximum de série sain. Ils pensent, "le plus sera le mieux", et continuent de s'entraîner. Ils veulent faire trop de choses trop vite et ils oublient que chaque corps a ses limites.

?