

Conseils pour une bonne séance d'entraînement

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:37 -



Variez vos séances d'entraînement

Vous aurez toujours des périodes où vous obtenez de très bons progrès et avancez rapprocher de vos objectifs, et d'autre part, ont toujours des phases dans lesquelles vous souffrez stagnation dans laquelle vous ne ressentez aucun changement. Cela se produit indépendamment du fait que votre intention est de perdre de la graisse ou de construire la masse musculaire.

Tôt ou tard, l'un de nous vient à l'instant où notre corps ne réagit pas de toute façon, mais nous formons aussi dur que possible. Autrement dit, gagner ou perdre de la graisse ou de la masse musculaire. Chaque fois que vous souffrez d'une période dite plateau, vous devez réagir immédiatement à surmonter cette phase et de continuer à développer votre corps désiré.

Rester coincé dans le progrès est très commun, parce que, malheureusement, le corps est généralement utilisé pour adapter et à la formation de routine. Le seul antidote est d'effrayer les forçant à s'adapter aux nouvelles conditions de formation: d'autres exercices, poids, répétitions, etc.