Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 19:54 -

Reste à la maison et non dans la salle de gym

Limiter les pauses entre les séries à 60-90 secondes, et dès reprendre haleine, commence la prochaine série avec une intensité maximale. De cette façon, vous avez plus de chance de pomper vos muscles complet et les garder tout au long de la formation. Le sentiment d'être plein et les muscles pompés nous rend plus agréable l'entraînement.