

INTERET DU THEME :

Apport hydrique pour l'activité physique et récupération après l'effort

A QUELLE PERIODE LE TRAVAILLER :

Toute l'année ainsi qu'avant et après la compétition

Exercices types :

L'hydratation est un point-clé de la performance, elle permet un bon fonctionnement du corps et l'apport en minéraux et vitamines. Il est donc nécessaire de boire au minimum 2L d'eau par jour même sans activité physique. Au cours de l'effort il est recommandé de boire au moins 500ml de boisson isotonique (riches en minéraux/vitamines mais aussi glucides). Cela pouvant aller jusqu'à 1L par heure par temps chaud.

Il est inutile d'attendre d'avoir soif pour boire puisque lorsqu'on a soif la déshydratation est déjà installée.

1% de de déshydratation = 10 % de performances en moins.

Recommandations:

Buvez le plus régulièrement possible tout au long de la journée même les jours sans activité physique.

Retrouvez-nous sur :



@:contact@purespirit360.com