

Méthode de Récupération (court terme) et de Régénération (long terme)

- Récupération active : 50-60 % des pulsations maximales, entre 30 et 90 min. Peut être non-spécifique mais visant les mêmes groupes musculaires. Fréquence de 2 par semaine.
- Repos, congé et sieste : supprimer ou réduire la fatigue, mentale et physiologique, sieste (entre 30 et 60 min max.) en période de haut volume indispensable.
- Changer de vêtement tout de suite après la séance, prendre une boisson contenant 3 glucides pour 1 protéine avec sucre rapide (lait au chocolat) en deçà de 15 minutes après la fin de l'entraînement. Boisson de récupération (ex. Recuperite de Hammer Gel, contient des acides aminés).
- Etirements journaliers, après un léger échauffement si fait avant la séance ou suite à une séance (surtout intense), attendre + ou - 3 hres après.
- Les massages, sauna, douche avec contraste chaud-froid sur les jambes, bain de glace sont tous des moyens efficaces d'accélérer la récupération.
- Une périodisation des mésocycles (tranche de 4 ou 5 semaines d'entraînement) dans la planification de votre programme avec des microcycles (dans la semaine) de récupération est essentielle. Alternier aussi le travail des différentes filières énergétiques (ex. : une journée, travail de la PAM, lendemain, sortie d'endurance de base zone 1)