

KRAV MAG'

LA Newsletter de Clérieux Krav maga Novembre 2011

DIET' Récupération (2ème partie)

Après un effort physique , les cellules musculaires souffrent généralement de déshydratation, Il est donc important de restaurer l'équilibre hydrique, Boire est bien évidemment la solution la plus simple , et souvent la plus efficace, L'eau est idéale mais limitée dans son absorption cellulaire, Une boisson à index glycémique élevé permet une entrée cellulaire plus rapide, Boisson spécifique de récupération , eau+sucre , eau+sirop , soda , et même éventuellement bière •, sont des boissons plus performantes que l'eau car d'absorption plus rapide , et de pénétration cellulaire instantanée lorsqu'elles sont consommées après un effort physique,

Bonne hydratation - augmentation de la performance , meilleure récupération

•*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.*

RDV Téléthon 2011

Comme chaque année , Clérieux KRAV MAGA participe au Téléthon. Cette année , le club fera une démonstration en public. Divers activités auront lieu aux abords de la salle des fêtes du village de Clérieux. Avis aux amateurs !

RDV samedi 3 décembre. Renseignements complémentaires David Larue

Entraînement Tablette de chocolat...

De nombreuses études ont démontré qu'un muscle qui travaille pendant 30 min consomme la graisse périphérique la plus proche comme source d'énergie. Transposer ce précepte à nos chers abdos n'est donc pas une hérésie !! Quoi ??? Bosser les abdos pendant 30 minutes !!!!! Ben oui ! Commencez par 10 min , puis 12 puis 15 puis 20 ... et vous constaterez par vous même que c'est tout à fait réalisable , que la 25 ème série n'est pas plus douloureuse que la 11ème et que les résultats sont assez sensibles et surtout rapides !

Alors , n'hésitez plus , pour les plus motivés, forgez-vous la fameuse tablette !

