

Entraînement orienté sur le cycle menstruel: bonnes pratiques de l'ASF

Mél Pauli & Medical Staff / SFV-ASF | © 2023 Swiss Olympic

Activation

- Série d'exercices standard → réaliser tous les exercices de la vidéo
- Série d'exercices de mobilité → choisir 4 exercices de la vidéo
- Série d'exercices de stabilité → choisir 2 exercices de la vidéo

Récupération

- «Cool down» après l'entraînement: retour au calme, utilisation d'un Blackroll
- Boisson de récupération contenant des protéines
- Bain froid: 10 minutes à 10–12 °C ou 3×3 à 4 minutes avec 2 minutes de pause
Douche avec alternance de chaud et de froid: 3×1 minute de chaud / 2 minutes de froid
- Vêtements de compression: pantalon, chaussettes
- Dormir davantage (aller se coucher plus tôt ou faire une «power nap»)

Nutrition

- Veiller à un bilan hydrique optimal
- Réduire sa consommation de café
- 1 poignée de fruits à coque, p. ex. des noix ou des noisettes
- Oméga-3
- 1 cs d'huile de lin (évent. dans le smoothie)
- Shot de BCAA avant l'entraînement
- Event. gel salé à partir de 28 °C
- Alimentation riche en antioxydants
- Smoothie

Activation

- Série d'exercices standard → réaliser tous les exercices de la vidéo
- Série d'exercices de mobilité → choisir 2 exercices de la vidéo
- Série d'exercices de stabilité → choisir 4 exercices de la vidéo

Récupération

- «Cool down» après l'entraînement: retour au calme, utilisation d'un Blackroll
- Boisson de récupération contenant 2 fois plus de protéines que de glucides
- Bain froid: 10 minutes à 10–12 °C ou 3×3 à 4 minutes avec 2 minutes de pause
- Vêtements de compression: pantalon, chaussettes
- Dormir davantage (aller se coucher plus tôt ou faire une «power nap»)

Nutrition

- 1 poignée de fruits à coque, p. ex. des noix ou des noisettes
- Oméga-3
- 1 cs d'huile de lin (évent. dans le smoothie)
- Event. 3 g de créatine par jour
- Shot de BCAA avant l'entraînement
- Event. gel salé à partir de 28 °C
- Smoothie

Activation

- Série d'exercices standard → réaliser tous les exercices de la vidéo
- Série d'exercices de mobilité → choisir 4 exercices de la vidéo
- Série d'exercices de stabilité → choisir 2 exercices de la vidéo

Récupération

- «Cool down» après l'entraînement: retour au calme, utilisation d'un Blackroll
- Bain froid: 10 minutes à 10–12 °C ou 3×3 à 4 minutes avec 2 minutes de pause
Douche avec alternance de chaud et de froid: 3×1 minute de chaud / 2 minutes de froid
- Vêtements de compression: pantalon, chaussettes
- Dormir (aller se coucher plus tôt ou faire une «power nap»)

Nutrition

- Compléments multivitaminés (vit. D, B et C)
- Oméga-3
- Event. 3 g de créatine par jour
- Alimentation riche en antioxydants et en fer
- Boire beaucoup
- Smoothie

Activation

- Série d'exercices standard → réaliser tous les exercices de la vidéo
- Série d'exercices de mobilité → choisir 2 exercices de la vidéo
- Série d'exercices de stabilité → choisir 4 exercices de la vidéo

Récupération

- «Cool down» après l'entraînement: retour au calme, utilisation d'un Blackroll
- Boisson de récupération contenant 2 fois plus de glucides que de protéines
- Bien-être

Nutrition

- Oméga-3
- Vitamine C (protection, renforcement des tendons)
- Event. 3 g de créatine par jour
- Veiller à ingérer des glucides complexes (surtout avant l'entraînement)
- Smoothie

