

Par la porte ou par la fenêtre

Titre(s): Par la porte ou par la fenêtre [[périodique]]

Ensemble : Sport et vie 213

Editeur, producteur : 01/11/25

Description matérielle : pp.16-21

ISSN : 1152-9563

Note sur la description matérielle : 6

Résumé ou extrait : Lorsqu'on progresse dans les sciences du sport, on se persuade assez vite qu'il faut profiter des quelques dizaines de minutes qui suivent immédiatement la fin de l'effort pour recharger ses réserves en protéines et en glucides. C'est le fameux principe de la fenêtre métabolique. Et si la réalité était plus nuancée que ce que l'on croit ?

Sujet - Nom commun : Sports -- Aspect physiologique
Métabolisme énergétique