

Notice pdf - A la découverte du RSH

Titre(s): A la découverte du RSH [[périodique]] / Anthony MJ Sanchez

Ensemble : Sport et vie 194

Autre(s) auteur(s) : Sanchez, Anthony MJ

Editeur, producteur : 01/09/22

Description matérielle : pp.20-25

ISSN : 1152-9563

Note sur la description matérielle : 6

Résumé ou extrait : Une nouvelle méthode d'entraînement se répand dans le monde sous les initiales RSH ("repeated sprints in hypoxia"). Il s'agit d'enchaîner des efforts intenses en montagne ou dans des caissons hypoxiques qui reproduisent les difficultés d'oxygénation propres à l'altitude. Est-ce que cela marche ?

Sujet - Nom commun : Entraînement
Anoxie