

Mathématiques de la fatigue (Les)

Titre(s) : Mathématiques de la fatigue (Les) [[périodique]] / Frank Imbach

Ensemble : Sport et vie 200

Autre(s) auteur(s) : Imbach, Frank

Autre(s) responsabilité(s) : Bouzigues, Théo
Candau, Robin

Editeur, producteur : 01/09/23

Description matérielle : pp.16-21

ISSN : 1152-9563

Note sur la description matérielle : 6

Résumé ou extrait : S'il fallait déterminer d'une phrase la fonction de l'entraîneur, ce serait : "trouver le bon dosage des charges pour que son athlète progresse sans tomber dans le piège du surentraînement". Lorsqu'on s'entraîne en endurance, il existe des outils fiables d'évaluation. C'est beaucoup plus difficile lorsqu'on travaille en force.

Sujet - Nom commun : Entraînement
Sportifs de haut niveau