

La Vie en 2.0. ShowNotes - CCBY
L'entraînement fractionné de haute intensité

La présentation de Ronda Patrick qui a inspiré ce podcast:

<https://youtu.be/O5eyylFGoaU?si=yGZWGZnYcDdzXdYh>

Trois études qui montrent les bénéfices de l'EFHI:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12317>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38531052/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38337640/>

Les effets sur la perte de gras - revues de la littérature

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1111/sms.14496>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.12536>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38718488/>

La mitophagie après l'EFHI:

https://journals.lww.com/acsm-essr/fulltext/2019/07000/exercise_induced_mitophagy_in_skeletal_muscle_and.4.aspx

Les différents protocoles d'entraînement <https://www.mdpi.com/2077-0383/12/6/2291>