

Prévention

► Les 10 règles d'or :

5. Le corps s'adapte :

▶ 3% du volume total de +/sermaine.



Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :

- ▶ **INTENSITÉ**

- ▶ 3% du volume total de + / semaine.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :