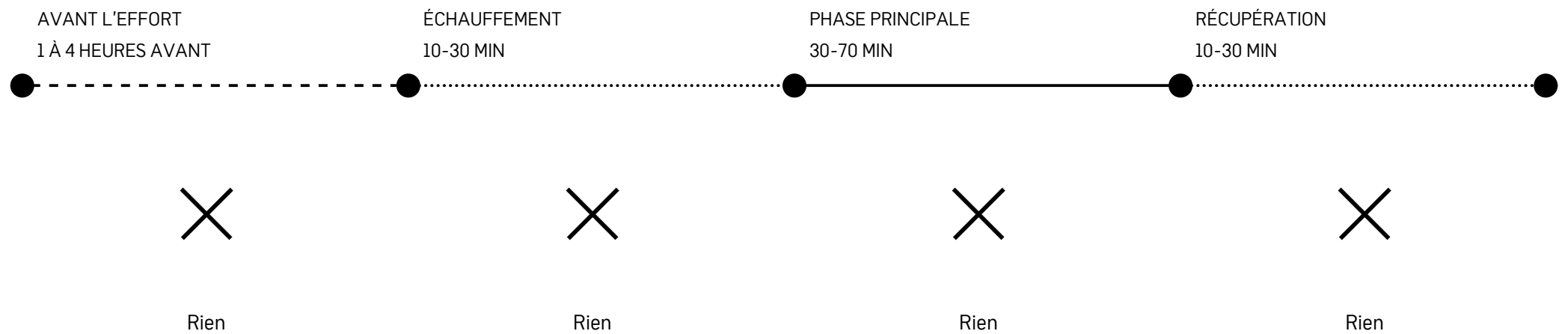


Sprints



Maurten recommande :

Répétez des courses de 5-15 s à intensité presque maximale et intégrez des phases de récupération complètes.

Ces sprints peuvent être effectués à grands pas, à allure progressive, en côte ou sur des distances très courtes.

Le principal objectif de ces séances est de développer ou maintenir la vitesse de sprint maximale sans produire du lactate de manière excessive.

[Dois-je utiliser des produits de nutrition sportive à chacune de mes séances d'entraînement ?](#)

[Source : Haugen et al., 2022](#)

Dois-je utiliser des produits de nutrition sportive à chacune de mes séances d'entraînement ?

Non. Toutes les séances n'ont pas une durée ou une intensité qui nécessite un ravitaillement et la consommation de produits de nutrition sportive. Généralement, les entraînements de moins de 60 minutes peuvent être effectués avec le glycogène stocké dans les muscles, complété par de l'eau. Pendant les séances de fractionné plus intenses, il peut être utile de prendre des petites gorgées du Drink Mix 160 de Maurten lors des phases de repos et de récupération. Pour les entraînements ne nécessitant pas de ravitaillement pendant la séance, l'important est d'assurer un apport adéquat en glucides avant l'effort et pendant l'échauffement.