

Espace de récupération

Recovery space



Bains froids & Bains contrastes Cold & contraste therapy

Protocole 1 :

5 min immersion en eau froide

5 min in cold water

Protocole 2 :

3 - 5 X

2 min bain froid

2 min in cold water

ALT

ALT

2 min hors de l'eau

2 min out of water

2 min douche chaude

2 min in warm shower

Sauna & Hammam

Protocole :

3 - 5 X

3 min sauna ou hammam

3 min sauna or hammam

ALT

ALT

1 à 2 min eau froide

1 to 2 min cold water

Douches contrastes

Shower protocole

Protocole :

3 - 5 X

30 sec eau froide

30 sec cold water

ALT

ALT

30 sec eau chaude

30 sec warm water

La température de l'eau se situe entre 10 et 12 degrés.
The temperature of the cold bath is around 10 to 12 degrees.

Quand & Comment ?

When & How ?

Méthodes de récupération

Bains froids, bains contrastes, sauna, hammam et douches

QUAND ?

When ?

- 1) Après le dernier entraînement de la journée
After the last training of the day
- 2) Après une journée ou séance difficile et contraignante
After a hard day or a hard training session
- 3) Lors d'une période où la récupération doit être rapide
When you need a fast recovery

Note : Planifiez vos sessions de bains de récupération dans votre horaire d'entraînement aux moments clés.

Note : Plan your recovery session in your training schedule. Find the better moment to use this method.

Comment choisir un protocole

How to choose a protocole

- 1) Si vous avez peu de temps, optez pour une immersion en eau froide de 5 minutes.
If you miss time, go for a dip in cold water for 5 minutes.
- 2) Utilisez les bains contrastes afin d'accélérer le processus de récupération par l'activation de la circulation sanguine.
Use the contrast protocole to accelerate the blood circulation and recovery in the same time.
- 3) Optez pour un protocole qui vous plaît et qui vous procure du bien-être physique
Choose a protocol you like and that gives you good physical sensation

COMMENT ?

How ?