

Étude d'entraînement

Sujets Recherchés

Le but de ce projet de recherche est de déterminer les effets d'une stratégie nutritionnelle de réduction des apports en glucides dans le cadre d'un stage d'entraînement en condition chaude sur la performance en endurance en milieu chaud et tempéré



Puis-je participer?

- ✓ Homme
- ✓ 4 ans expérience en triathlon
- ✓ 10 heures d'entraînement par semaine
- ✓ 18-40 ans
- ✓ pas de troubles métaboliques

Que dois-je faire?

Durée totale: 8 semaines

2 semaines d'entraînement supervisé en condition chaude (35°C) ou tempérée (20°C) avec nutrition personnalisée

Vous devez vivre près de Paris

Vous allez recevoir:



Entraînement à l'INSEP



Tests médicaux et physiques



Conseils nutritionnels



Coupon d'une valeur de 80 €



Pour plus d'informations:



Elodie Guibert

eguibert.eg@gmail.com



+33 0682704425

