

Le poids idéal

Fiche
3

IL EST INDIVIDUEL

Chaque sportif a son fonctionnement qui lui est propre



IL NE SE CALCULE PAS AVEC UNE FORMULE

Mais il se définit avec l'expérience (voir au verso)

~~$E=MC^2$~~

CE N'EST PAS LE POIDS LE PLUS BAS POSSIBLE

Un poids trop faible fragilise le sportif



Le poids idéal

Fiche
3

C'est le poids que l'on fait quand tous les voyants importants sont au vert

RÉALISER DE TRÈS
BONNES PERFORMANCES



ÊTRE CAPABLE
DE BIEN RÉCUPÉRER
DE GROSSES SÉANCES



LE POIDS IDÉAL

NE PAS TOMBER MALADE
OU SE BLESSER FACILEMENT



NE PAS ÊTRE IRRITABLE
ET S'EMPORER
POUR UN RIEN

