

TEAM LAPIERRE INTERNATIONAL

SAISON 2006

Programme "SPORT et PLANTES" préconisé

Source ARKOPHARMA

Source Edition CHANTECLER "Produits BIO"

PERIODES	PRIORITES	ACTIVITES	EFFETS RECHERCHES	SOINS ADAPTES
15 au 30 OCTOBRE Après Roc d'Azur	Coupure mentale et physique	Récupération passive totale Fin de saison	Elimination des toxines Nettoyage corporel Vide mental	1 semaine: Talassothérapie Balnéothérapie Saune Piscine Bains chauds aux huiles essentielles
NOVEMBRE Cure 3 semaines	Reprise activités en douceur	Loisirs sportifs, culturels, artistiques Piscine Marche	Dépuratif Drainage foie Diurétique	Levure de bière Queues de cerise Radis noir Ortosiphon
DECEMBRE Cure 3 semaines	Attention à la prise de poids	Peprise vélo loisir Piscine Footing-Marche Musculation Escalade Home Trainer	Recharge organique Reminéralisation	Bambou Lithothame Prêle
JANVIER Cure 3 semaines	Entraînement foncier Endurance de base Volume	VTT - Route Home Trainer Piscine Musculation Ski Footing	Fonte des graisses	Guarana (L-Carnitine)
FEVRIER	Reprise alimentation sportive Endurance haute	Technique VTT Route Home Trainer Musculation Ski	Stock glycogène Boisson adaptée	Hydrate de carbone Thé vert (toute la saison)
MARS Cure 3 semaines	Intensité Recherche rythme et sensations	Route VTT Stages 1eres compèts	Masse musculaire Tonus Apport en fer Confort	Spiruline Acérola Massages
AVRIL Cure 3 semaines	Mental compétiteur	Compétitions Route et VTT	Récupération des 1eres fatigues Douleurs musculaires Confort	Gelée Royale Ginseng Cassis Harpagophytum Massages
MAI/JUIN Cure 1 mois	Pic de forme Premier objectif VTT Explosivité Sérénité Qualité du someil	Course de préparation et 1ers objectifs Courses à étapes	Confort Performances physiques Si stress - Angoisse Fluidité sanguine Concentration / Mental	Massages Euleutherocoque Kola Ginseng Aubépine (Lipamine) Ail Melilot L-Glutamine
JUIN 1 semaine	Récupération active	Route Sortie en basse intensité Sprints ponctuels	Confort Recharge organique Antioxydant Elimination acide lactique	Massages Gelée Royale Acérola Curcuma Ginkgo L-Lisine Sélénium+ Vitamine E
JUILLET	2eme objectif Les Championats France Europe	REPRISE PROGRAMME 1er OBJECTIF: Voir MAI - JUIN		
AOUT 1 Semaine	Récupération active	REPRISE PROGRAMME RECUPERATION: Voir JUIN		
SEPTEMBRE OCTOBRE	3eme objectif Le "Monde" Le Roc d' Azur	REPRISE PROGRAMME 1er OBJECTIF: Voir MAI - JUIN		