

Dompter vos matins pour des entraînements explosifs

La veille au soir : éliminer les frictions

- Préparer et disposer sa tenue de sport complète (chaussures incluses) à l'extérieur du sac
- Remplir sa gourde d'eau et la placer dans le réfrigérateur
- Préparer son sac de sport avec les accessoires nécessaires (serviette, écouteurs, carnet)
- Régler son réveil et le placer hors de portée de main pour forcer le lever
- Préparer le petit-déjeuner ou le shaker post-entraînement pour éviter toute réflexion matinale

Le sac de sport : l'essentiel pour ne rien oublier

- Tenue complète : t-shirt, short/pantalon, chaussettes, sous-vêtements de rechange
- Accessoires : gants, ceinture de force, sangles de tirage si nécessaire
- Hygiène : serviette microfibre, gel douche, déodorant
- Technologie : écouteurs chargés, téléphone, montre connectée
- Nutrition : collation rapide (banane, barre protéinée) et shaker de récupération

Le protocole de réveil : passer à l'action immédiatement

- Se lever dès la première sonnerie sans utiliser la fonction 'snooze'
- Boire un grand verre d'eau (300-500ml) pour réhydrater l'organisme
- S'exposer à une source de lumière vive pour stopper la production de mélatonine
- Effectuer 5 minutes de mobilité articulaire légère avant de quitter le domicile
- Consommer une source de glucides rapides si la séance est intense