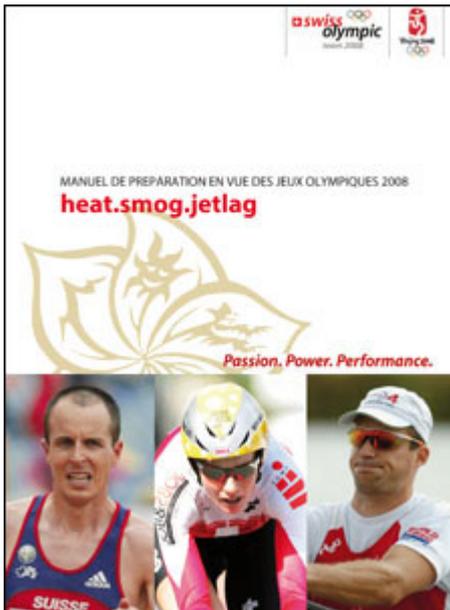


Planification des compétitions: Manuel «heat.smog.jetlag»

La manuel de préparation en vue des Jeux Olympiques 2008 contient des informations sur la planification des entraînement et des compétitions. Les conditions particulières régnant à Pékin sont disséquées, desquelles sont ensuite tirées des conséquences pratiques.



L'acclimatation à la chaleur, l'alimentation, le décalage horaire et la régénération sont quelques-uns des thèmes abordés dans cette brochure et peuvent servir de base pour la préparation de compétitions futures.

Manuel «heat.smog.jetlag»

Source: Swiss Olympic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO