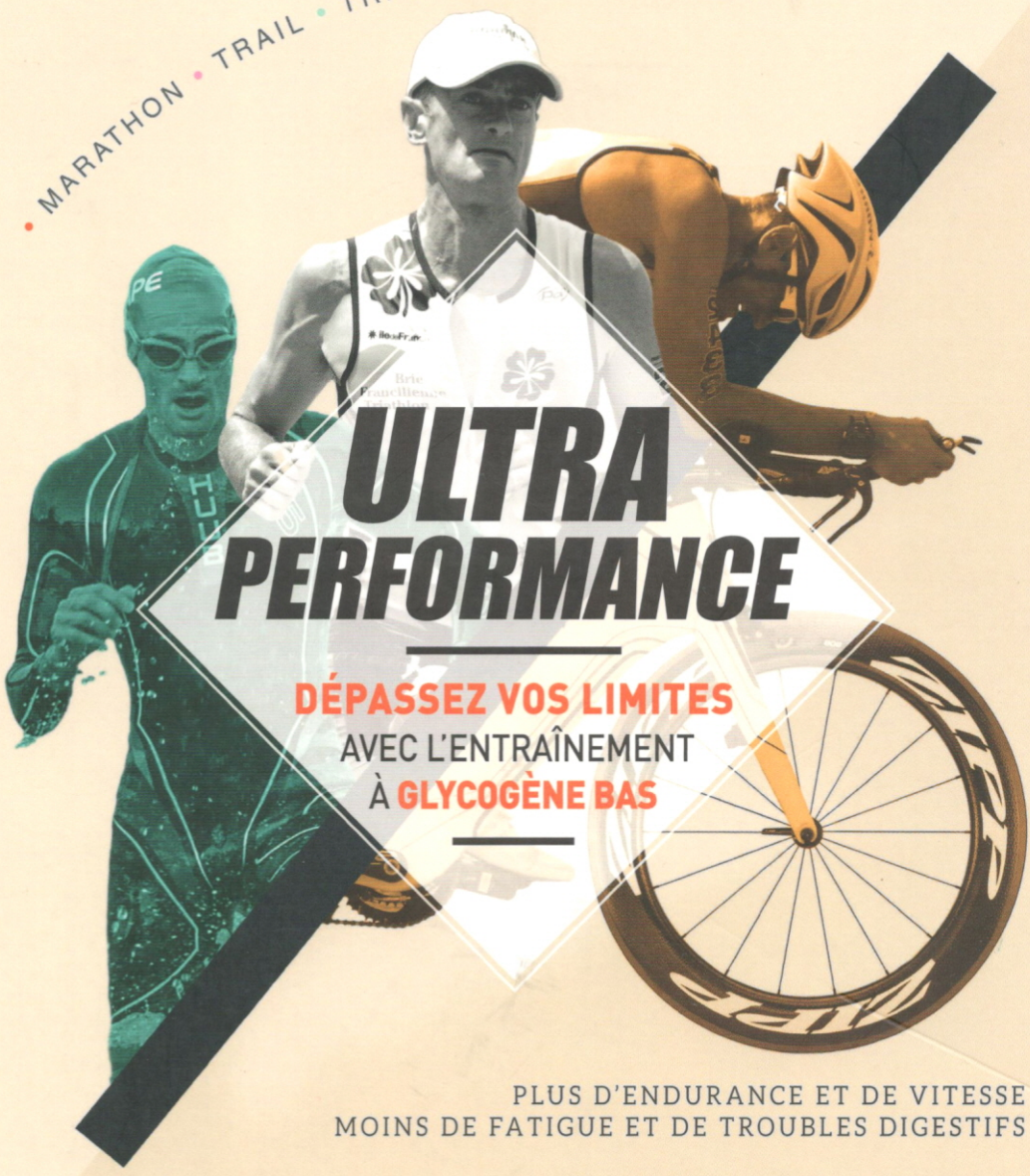
Docteur **Fabrice KUHN**
préface de THOMAS **LORBLANCHET**

MARATHON • TRAIL • TRIATHLON • CYCLISME



ULTRA PERFORMANCE

DÉPASSEZ VOS LIMITES AVEC L'ENTRAÎNEMENT À GLYCOGÈNE BAS

PLUS D'ENDURANCE ET DE VITESSE
MOINS DE FATIGUE ET DE TROUBLES DIGESTIFS

THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

ULTRA PERFORMANCE

DÉPASSEZ VOS LIMITES
AVEC L'ENTRAÎNEMENT
À **GLYCOGÈNE BAS**

LES BÉNÉFICES DU LOW CARB SANS SE PRIVER

Et si vous supprimiez les glucides à l'entraînement pour améliorer vos performances ? Une idée folle ? Non, c'est ce que font aujourd'hui les grands champions : Timothy Olson, Chris Froome, les All Blacks... Ils habituent leur corps à carburer aux graisses plutôt qu'aux sucres et en compétition cela fait de sacrées différences.

Ce livre, à la pointe de la recherche en science du sport, vous propose une méthode d'entraînement révolutionnaire : le *low glycogen training*, l'entraînement avec de faibles réserves musculaires en glycogène. Hyperefficace pour progresser.

En quatre semaines, c'est comme si vous aviez mis un tigre dans votre moteur : le corps utilise mieux les lipides, on court plus longtemps, plus vite, on ressent moins la fatigue, on récupère mieux, on a moins de troubles digestifs...

Le Dr Fabrice Kuhn vous donne toutes les clés pour comprendre cette méthode, la mettre en pratique et l'intégrer à votre entraînement.

Avec ce livre, vous aurez :
- tous les protocoles d'entraînement à glycogène bas (à jeun, biquotidien, *Sleep low*...),
- une multitude de séances à haute intensité (pour vider les muscles de leur glycogène),
- des plannings hebdomadaires d'entraînement selon votre niveau et votre discipline (marathon, trail, triathlon, cyclisme).

« Accessible à tous et facile à mettre en place, l'entraînement à glycogène bas vous permettra de repousser vos limites et d'exploser vos chronos ! »

Thomas Lorblanchet, Champion du monde de trail 2009, quadruple vainqueur du grand trail des Templiers entre 2007 et 2013 et vainqueur du Leadville Trail 100 miles 2012

« J'ai testé et expérimenté cette méthode et elle m'a beaucoup apporté. »

Grégory Rouault, ancien membre de l'équipe de France de Triathlon

Fabrice Kuhn est médecin du sport, ancien médecin de l'équipe de France d'haltérophilie. Il est aussi triathlète. Il est l'auteur de *Nutrition de l'endurance* et de ***Paléofit***.

thierrysouccar.com

Prix 22 € TTC

ISBN : 978-2-36549-275-1