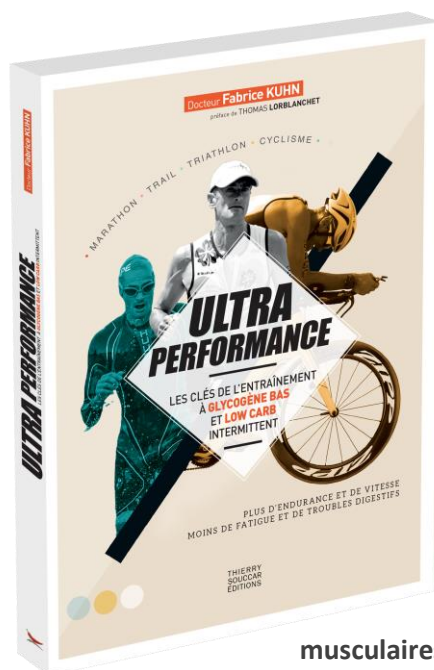




Communiqué de presse - Parution 1^{er} mars 2018

Ultra Performance

Docteur Fabrice Kühn, triathlète et médecin du sport



Les secrets de préparation moderne des grands athlètes

On a longtemps préconisé de manger des glucides (pâtes, riz, sucres) avant les entraînements en endurance, pour maximiser les réserves de glycogène. Mais Timothy Olson, Chris Froome ou encore les All Blacks ont au contraire adopté **l'entraînement à glycogène bas**. En réduisant périodiquement les glucides, ils habituent leur corps à utiliser les graisses comme carburant, repoussent les limites et gagnent. A la pointe de la recherche en science du sport, le Dr Fabrice Kühn explique aux marathonien, triathlètes, cyclistes... comment appliquer cette approche révolutionnaire.

L'entraînement à glycogène bas, qu'est-ce que c'est ?

En s'entraînant « **low** », c'est-à-dire avec de faibles réserves

musculaires de glycogène, on apprend à l'organisme à consommer davantage

de graisses pour en tirer de l'énergie. Crucial lorsqu'on se prépare à un marathon ou un trail.

Résultat : on peut soutenir des efforts importants plus longtemps, avec moins de fatigue, moins de troubles digestifs. On récupère mieux et on progresse de manière spectaculaire.

« En se libérant du diktat des glucides, on améliore clairement le rendement dès que l'effort s'allonge : essayer c'est l'adopter. » - Thomas Lorblanchet, champion du monde de trail 2009, quadruple vainqueur des Templiers entre 2007 et 2013, vainqueur du Leadville Trail 100 miles 2012.

Des protocoles clés en mains pour repousser les limites et exploser les chronos

Dans son livre, le Dr Fabrice Kühn donne :

- 4 protocoles d'entraînement à glycogène bas ;
- une multitude de séances à haute intensité (pour vider les muscles de leur glycogène) ;
- des plannings hebdomadaires d'entraînement selon le niveau et la discipline (marathon, trail, triathlon, cyclisme) ;
- les réponses aux questions les plus fréquentes des sportifs sur cette méthode.

A propos de l'auteur



Fabrice Kühn est triathlète, médecin du sport, ancien médecin de l'équipe de France d'haltérophilie, auteur de *Nutrition de l'endurance* et *Paléofit*. Après avoir adopté l'entraînement à glycogène bas, il a amélioré de 20 minutes son record personnel sur Ironman.



Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

presse@thierrysouccar.com

Ultra-performance - Parution 1^{er} mars 2018

Dr Fabrice Kühn

176 pages – Format 17 x 23 – 22 €

ISBN 978-2-36549-275-1