

TON MOTEUR, TU L'AS DÉJÀ

Où placer un HYROX dans une saison d'endurance, les 4 transferts séance par séance, et la méthode pour tester ton bicarbonate avec un dossard.

Un traileur, un triathlète, un cycliste. Cet hiver, ils se retrouvent sur la même ligne de départ, et aucun ne vient pour la photo. Chacun vient chercher ce que son propre sport ne lui donne pas. Les données sont claires : ce qui prédit le chrono d'un HYROX, ce n'est pas la force, c'est le moteur d'endurance. Ce dossier prend la question dans l'autre sens. Ce que l'HYROX apporte à une saison de vélo, de trail ou de triathlon, à quel moment le placer pour qu'il serve ta course objectif au lieu de la saboter, et comment t'en servir comme d'un laboratoire pour tester ce que tu n'oserais jamais tester le jour J.

Emmanuel Gutierrez · TrainingPerf · 18 ans de terrain, lecture biologique de l'athlète

Ce document ne constitue pas un avis médical. Il ne remplace ni un examen, ni une prescription, ni le suivi de ton médecin. Le bicarbonate de sodium apporte une charge de sodium importante : en cas d'hypertension, de maladie rénale ou cardiaque, ou de traitement en cours, son usage se discute d'abord avec ton médecin. Les doses citées sont celles des études, pas des consignes.

CE QUI PRÉDIT VRAIMENT LE CHRONO

En 2025, une équipe publie dans *Frontiers in Physiology* l'une des premières descriptions physiologiques complètes d'un HYROX. 11 athlètes amateurs, 8 hommes et 3 femmes, avec en moyenne un an et demi de pratique. Ils passent d'abord un test d'effort complet en laboratoire, avec mesure des échanges gazeux, puis un HYROX simulé de bout en bout. On leur prend le lactate avant le départ, **après chaque run, après chaque station**, puis 3 et 6 minutes après l'arrivée. La question est simple : parmi tout ce qu'on a mesuré, qu'est-ce qui prédit le temps final ?

VARIABLE	LIEN AVEC LE CHRONO FINAL	CE QUE ÇA VEUT DIRE
VO2max	Corrélation forte, $r = -0,71$	Plus le moteur est gros, plus le chrono est court
Volume d'endurance	Corrélation forte, $r = -0,68$	Les heures d'endurance accumulées paient directement
Masse grasse	Corrélation forte, $r = 0,67$	Chaque kilo inutile se paie sur 8 km de course
Force de préhension	Aucune corrélation, $p = 0,79$	La poigne qu'on croit décisive ne trie personne

Brandt T, Ebel C, Lebahn C, Schmidt A, *Frontiers in Physiology* 2025 (PMC11994925). 11 athlètes amateurs, HYROX simulé en laboratoire.

Le reste du profil est encore plus parlant pour un endurant. L'HYROX simulé a duré en moyenne 86,5 minutes. **51,2 minutes de course, soit 59 % du temps**, contre 32,8 minutes de stations. Près de 80 % de l'épreuve se déroule en intensité très dure sur la fréquence cardiaque. Le lactate atteint en pic 8,5 mmol/L après les stations, et 7,7 mmol/L après les runs.

Le paradoxe que le public ne voit pas

Ce qu'on voit d'un HYROX, ce sont les stations : le sled, les wall balls, les sandbag lunges. C'est ce qui fait les vidéos. Ce qui fait le classement, c'est ce qui se passe entre les stations. Un athlète très fort mais sans moteur perd sur 8 kilomètres de course tout ce qu'il a gagné sur 8 stations. Un endurant sans force particulière arrive avec l'atout que l'épreuve récompense le plus. **Ce que le public prend pour une épreuve de force est d'abord une course d'endurance à haute intensité, interrompue 8 fois.**

Ce que cette étude ne dit pas

11 athlètes, c'est un petit effectif, et une corrélation n'est pas une cause. L'étude ne dit pas qu'il suffit d'avoir une grosse VO2max pour bien finir un HYROX : un endurant qui n'a jamais poussé un sled va y laisser des minutes. Elle dit autre chose, de plus utile : à ce niveau de pratique, ce qui sépare les chronos, c'est le moteur. La force est une condition d'accès, pas ce qui fait la différence.

L'HYROX, c'est une course d'endurance avec des obstacles au milieu. Ton moteur, tu l'as déjà.

QUI VIENT CHERCHER QUOI

Les endurants qui viennent à l'HYROX ne cherchent pas tous la même chose. C'est l'erreur la plus fréquente : copier le programme d'un athlète HYROX pur, alors que l'intérêt pour toi est ailleurs. Chaque profil arrive avec un trou différent dans son entraînement, et l'HYROX ne le remplit que si on le prépare pour ça.

TON PROFIL	CE QUE TON SPORT NE TE DONNE PAS	CE QUE L'HYROX T'APPORTE
Cycliste	Courir. Porter. Et l'intensité où ça brûle, que tu évites toute l'année en restant sous ton seuil	Courir avec 7 à 8 mmol de lactate, 8 fois de suite (partie 3)
Triathlète	Des jambes qui retrouvent leur mécanique de course en sortie de vélo	16 transitions par course, dont 8 retours à la course (partie 4)
Trailleur	Des quadriceps préparés aux descentes avant la première course de la saison	De l'excentrique en masse, au bon moment (partie 5)
Ironman et longue distance	Un terrain pour tester nutrition et bicarbonate sans risquer sa saison	Un vrai dossard, à haute intensité, l'estomac secoué (partie 6)
Coureur sur route	De la force et de la pliométrie, qu'il saute presque toujours	Une raison de les faire, avec une échéance au bout

Lignes en surbrillance : les 3 profils du Reel. Les 4 transferts qui suivent valent pour tous, mais chacun en tire d'abord le sien.

Il y a aussi une raison moins mesurable, et elle compte. Beaucoup d'endurants arrivent à l'HYROX après plusieurs saisons qui se ressemblent : mêmes sorties, mêmes plans, même plafond. Redevenir débutant sur un nouveau format, avec des progrès visibles d'une séance à l'autre, relance la motivation de tout l'hiver. **Un hiver où tu as envie de t'entraîner vaut mieux qu'un hiver parfait sur le papier que tu subis.**

TRANSFERT 1 : COURIR À 8 MILLIMOLES

Regarde comment tu t'entraînes. En endurance, presque tout le volume se fait sous le premier seuil, et les séances dures sont des intervalles maîtrisés, avec une récupération entre chaque bloc. Une chose n'existe presque jamais dans ta semaine : **continuer à produire de la vitesse quand le lactate est déjà haut**, sans récupération pour le faire redescendre.

L'HYROX t'impose exactement ça. Tu sors d'une station à 8 mmol de lactate, les cuisses en feu, et tu repars pour 1 kilomètre. Il n'y a pas de récupération, la course est la récupération. Ton organisme doit tamponner l'acidité, recycler le lactate et maintenir une foulée efficace en même temps. Dans l'étude de 2025, le lactate est encore à 7,7 mmol/L en pic après les runs : **les athlètes ne redescendent pas en courant, ils courent dans le rouge**.

Pourquoi ça sert ta course objectif

La fin d'une course d'endurance ressemble à ça. La dernière bosse d'une cyclo, quand tu dois relancer après 4 heures. Les 10 derniers kilomètres d'un Ironman. Le dernier tiers d'un trail, quand un raidillon te fait monter au-dessus de ton seuil et qu'il faut relancer derrière. La capacité tampon du muscle, sa faculté à encaisser l'acidité, est l'une des qualités qui s'entraînent le mieux à haute intensité. C'est précisément la qualité que les plans d'endurance travaillent le moins.

La séance type, version endurant

1	Le format	4 à 6 blocs de : 2 à 3 minutes d'effort très dur, puis 1 kilomètre de course à ton allure seuil, sans pause entre les deux. Récupération complète de 3 à 4 minutes entre les blocs.
2	Pour le cycliste	L'effort très dur se fait sur home-trainer ou en côte, à fond sur 2 à 3 minutes. Tu descends et tu cours immédiatement. C'est la version la plus proche de ta fin de course, et ça t'apprend à courir.
3	Pour le coureur et le traileur	L'effort très dur se fait en wall balls, en fentes ou au rameur. Le but est d'arriver sur le kilomètre avec les jambes déjà chargées.
4	Le repère qui compte	Ton allure sur le dernier kilomètre comparée au premier. Quand l'écart se réduit d'une séance à l'autre, le transfert est en train de se faire.
5	La fréquence	1 séance par semaine en période de préparation HYROX. Jamais 2 jours de suite, jamais dans les 10 jours qui précèdent ta course objectif.

Tes sorties longues t'apprennent à durer. L'HYROX t'apprend à relancer quand ça brûle.

TRANSFERT 2 : LA BASCULE

Tous les triathlètes connaissent les jambes de bois en sortie de vélo. Ce qu'on sait moins, c'est que ce n'est pas qu'une sensation. En 2010, une équipe australienne mesure 15 triathlètes moyennement entraînés, une fois sur une course à pied seule, une fois après 45 minutes de vélo intense. Activité électrique des muscles de la jambe, angles des articulations, consommation d'oxygène.

CE QU'ON MESURE	CE QUI SE PASSE APRÈS LE VÉLO	CE QUE ÇA COÛTE
Triathlètes amateurs	Recrutement musculaire et mouvement modifiés chez 7 sur 15, soit près de 1 sur 2	Les variations d'angles du genou et de la cheville sont liées à la hausse de la consommation d'oxygène
L'angle de cheville	La façon dont le pied se pose au contact change	Cet angle seul explique 67 % de la hausse de consommation d'oxygène
Élites internationaux	Ni le recrutement, ni les angles, ni l'économie ne bougent, même après 50 minutes de vélo intense	Rien : ils ont appris à basculer
La fin du vélo	Plus l'effort perçu en fin de vélo est haut, plus l'économie de course se dégrade	Finir le vélo trop dur se paie sur la course

Bonacci J et al., J Sci Med Sport 2010 (PMID 20359948) ; Bonacci J et al., Sports Biomech 2011 (PMID 21560752) ; Bonacci J et al., J Sci Med Sport 2013 (PMID 22575497).

La bonne nouvelle, c'est que ça se corrige. La même équipe sélectionne 8 triathlètes sur 15 dont le contrôle neuromoteur est altéré en sortie de vélo, et ajoute 8 semaines de pliométrie à leur entraînement d'endurance. **La pliométrie corrige le défaut là où l'endurance seule ne le corrige pas**, avec un nombre de sujets à traiter de 2 : il suffit d'en entraîner 2 pour qu'un de plus en profite.

Bonacci J et al., Phys Ther Sport 2011 (PMID 21256445). Essai préliminaire, petit effectif.

Pourquoi l'HYROX est un entraînement de bascule

Un triathlon, c'est 2 transitions. Un HYROX, c'en est 16 : 8 fois tu passes de la course à une station, 8 fois d'une station à la course. À chaque fois, ton système nerveux doit abandonner un schéma de mouvement, sled, fentes, rameur, et retrouver ta foulée en quelques secondes. Ce n'est pas un hasard si on trouve autant de triathlètes dans les vagues d'HYROX : c'est le même problème, répété 8 fois plus souvent.

La séance type, version triathlète

1	La pliométrie d'abord	2 fois par semaine, 10 à 15 minutes, en début de séance quand tu es frais : sauts sur place, bonds, sauts sur caisson. Peu de volume, beaucoup de qualité, des contacts au sol courts.
2	Le brick court	5 à 6 blocs de 5 minutes de vélo à allure course, puis 1 kilomètre de course. Tu cherches une foulée propre dès les 200 premiers mètres, pas dans le 2e kilomètre.
3	La variante HYROX	Remplace le vélo par une station : rameur, sled ou fentes, puis 1 kilomètre. Le muscle sort d'un autre mouvement, comme en sortie de vélo.
4	Le repère qui compte	Le temps qu'il te faut pour retrouver ta cadence habituelle. Une montre suffit. Il doit diminuer de semaine en semaine.

Les élites ne sont pas immunisés par nature. Ils ont appris à basculer, et ça s'apprend.

TRANSFERT 3 : DES GUISSSES QUI ONT DÉJÀ VU LE PIRE

En descente, ton quadriceps freine. Il travaille en s'allongeant sous la charge : c'est une contraction excentrique. C'est elle qui abîme la fibre, donne les courbatures des 2 jours suivants et explique pourquoi un trail à fort dénivelé négatif détruit les jambes bien plus qu'une montée. Les sandbag lunges et le freinage sur le sled travaillent ce même muscle dans ce même mode.

L'effet de la 2e fois

En 1985, une équipe américaine fait courir 3 groupes 30 minutes en descente, sur une pente de 10 degrés. Puis elle refait courir chaque groupe sur la même descente, 3, 6 ou 9 semaines plus tard.

DÉLAI ENTRE LES 2 DESCENTES	HAUSSE DE LA CK AU 2E PASSAGE	CE QUE ÇA VEUT DIRE
1er passage	+340 % en moyenne	Le muscle découvre l'effort, les dégâts sont maximaux
3 semaines après	+63 %	Protection massive : une hausse de CK 5 fois plus faible, beaucoup moins de courbatures
6 semaines après	+62 %	Protection toujours intacte
9 semaines après	Aucune différence avec le 1er passage	La protection a disparu

Byrnes WC et al., J Appl Physiol 1985 (PMID 4055561). CK : créatine kinase, l'enzyme qui fuit du muscle abîmé.

Une 2e étude précise le mécanisme de rappel. Des contractions excentriques très légères, à 10 % de la force maximale, ne font aucun dégât, mais elles protègent quand même contre un effort excentrique maximal fait 2 jours, 1 semaine ou 2 semaines plus tard. **À 3 semaines, cette protection légère a disparu.** La protection d'une grosse séance dure des semaines, celle d'un petit rappel dure 2 semaines au plus.

Chen HL, Nosaka K, Chen TC, Eur J Appl Physiol 2012 (PMID 21611825).

Ce que ça change pour le traileur

Un bloc HYROX en fin d'hiver, avec son volume de sandbag lunges et de sled, expose tes quadriceps à l'excentrique lourd avant la saison trail. La logique de l'effet de la 2e fois dit qu'ils arriveront à la première descente avec une protection déjà installée. Une précision honnête : ces études portent sur la même forme d'effort répétée. Le passage des fentes à la descente reste une extrapolation, cohérente parce que c'est le même muscle dans le même mode, mais aucune étude ne l'a encore mesuré directement.

1	La fenêtre	Ta dernière grosse exposition excentrique, HYROX ou bloc de sandbag lunges, entre 6 et 3 semaines avant ton trail. Au-delà de 6 semaines, la protection s'efface. En deçà de 3, tu arrives avec des dégâts pas encore réparés.
2	Les rappels	Entre ce bloc et la course, une séance courte de fentes ou de descente toutes les 1 à 2 semaines. Pas pour progresser : pour entretenir la protection, qui s'efface en 3 semaines sans rappel.
3	La 1re exposition	Jamais le jour d'un HYROX. Si tu n'as jamais fait 100 mètres de fentes chargées, la course sera ta 1re exposition, avec les dégâts maximaux. 2 à 3 séances progressives avant suffisent à installer la protection.

TRANSFERT 4 : L'HYROX COMME LABORATOIRE

Tout endurant connaît la règle : rien de nouveau le jour de la course. Le problème, c'est qu'une séance d'entraînement ne reproduit jamais une course. Pas la même intensité, pas le même stress, pas le même estomac. Un HYROX dure entre 1 heure et 1 h 30, à haute intensité, avec un dossard, des départs en vague, du stress et un ventre secoué par la course, les fentes et les burpees. **C'est un banc d'essai plus dur que la plupart des courses d'endurance, sur un week-end qui ne compte pas pour ta saison.**

Le bicarbonate : ce que disent les études récentes

Le bicarbonate de sodium augmente la réserve de bicarbonate du sang, l'un des principaux tampons de l'organisme. Le muscle qui travaille très fort produit des ions acides ; avec plus de bicarbonate dans le sang, il les évacue plus facilement, et la fatigue liée à l'acidité arrive plus tard. Pendant des années, on l'a réservé aux efforts de 1 à 10 minutes. Les données récentes élargissent nettement ce cadre.

ÉTUDE	EFFORT ET RÉSULTAT	LE DÉTAIL QUI COMPTE
Leach 2023	10 cyclistes entraînés, contre-la-montre de 16,1 km, performance améliorée	Le timing est calé sur le pic de chacun, mesuré avant
Shannon 2024	14 cyclistes entraînés, contre-la-montre de 40 km, 54 secondes gagnées en moyenne, 12 sur 14 améliorés	Symptômes digestifs pas différents du placebo, avec une forme en gel et un timing individuel
Martin 2023	11 athlètes féminines, 2 km d'aviron, +2,24 %	Pic du bicarbonate entre 75 et 150 minutes après la prise
Hilton 2020	11 cyclistes, 4 km, gélules entéro-solubles contre gélatine	Même gain de performance, moins de symptômes digestifs

Leach NK et al., Med Sci Sports Exerc 2023 (PMID 37535313) ; Shannon ES et al., Eur J Appl Physiol 2024 (PMC11568979), produit fourni par son fabricant et un co-auteur salarié de celui-ci, ce qui invite à la prudence ; Martin RAXJ et al., Eur J Appl Physiol 2023 (PMID 36705750) ; Hilton NP et al., Eur J Appl Physiol 2020 (PMID 32388584) ; revue de synthèse : Antonio B et al., J Int Soc Sports Nutr 2026 (PMID 42696273).

Le vrai problème : ton pic n'est pas celui des autres

La consigne qu'on lit partout, c'est de prendre le bicarbonate 60 à 90 minutes avant l'effort. C'est la stratégie la plus utilisée dans les études. Mais les mesures individuelles racontent autre chose. En solution, le pic de pH sanguin arrive en moyenne à 64 minutes, **avec des extrêmes allant de 10 à 85 minutes** selon les personnes. En gélules entéro-solubles, qui se dissolvent plus loin dans l'intestin, le pic arrive entre 75 et 150 minutes. Même produit, même dose, et un écart de plus de 2 heures entre 2 athlètes selon la personne et la forme. Les essais les plus positifs, comme ceux de 2023 et 2024 sur le contre-la-montre, **ont calé la prise sur le pic mesuré de chaque athlète avant de le faire rouler.**

Sparks A et al., Res Sports Med 2017 (PMID 27934546) : 17 sujets, coefficient de variation de 29 %. Gurton WH et al., Eur J Appl Physiol 2024 (PMID 39177769) : 60 à 90 minutes, stratégie la plus courante.

Ce que personne ne calcule : le sel

La dose la plus étudiée est de 0,3 g de bicarbonate par kilo de poids de corps. Ce n'est pas une consigne, c'est la dose de la littérature. Fais le calcul pour un athlète de 75 kg : 22,5 g de bicarbonate. Le sodium représente 27 % de sa masse, soit **environ 6 g de sodium en une seule prise, 3 fois la limite quotidienne recommandée par l'OMS.** Même chez un athlète en bonne santé, c'est une charge ponctuelle à intégrer. Avec une tension limite, une fragilité rénale ou cardiaque, ou un traitement en cours, ça se discute avec ton médecin avant tout essai. Cette charge en sodium ne s'ajoute pas non

plus sans réfléchir à ta stratégie sodium de course.

La méthode pour tester ton bicarbonate

1	Le feu vert médical	Avant toute chose, si tu as une tension haute, un problème rénal ou cardiaque, ou un traitement, tu en parles à ton médecin. Sans feu vert, tu t'arrêtes là.
2	Le test au repos	Un jour sans entraînement. Tu prends ta forme de bicarbonate, tu notes tes symptômes digestifs toutes les 15 minutes pendant 3 heures : ballonnements, nausée, urgence. Si un laboratoire d'effort peut mesurer ton bicarbonate sanguin, c'est là qu'on trouve ton pic.
3	La séance clé	Une séance intense de 45 à 60 minutes, avec la prise calée sur ton pic. Tu valides la tolérance à l'effort, qui n'est pas celle du repos.
4	Le test en course	L'HYROX. Même prise, même timing, avec le stress, le dossard et l'estomac secoué. C'est le seul test qui ressemble à ton objectif.
5	Une seule variable	Le jour du test bicarbonate, rien d'autre de nouveau : ni gel, ni caféine, ni petit-déjeuner différent. Sinon, en cas de problème, tu ne sais pas qui accuser.

Le même laboratoire pour ton ventre

L'intestin s'entraîne, et vite. En 2017, 25 coureurs suivent 2 semaines d'entraînement digestif, avec des glucides pris pendant l'effort à chaque séance : **les symptômes digestifs baissent de 60 %**, et leur performance sur le test de distance progresse de 5,2 %, contre une baisse dans le groupe placebo. Le régime de fond compte aussi : après 28 jours d'alimentation riche en glucides, des cyclistes et triathlètes oxydent 63,6 g du glucose ingéré pendant l'effort, contre 54,6 g avant.

Costa RJS et al., Appl Physiol Nutr Metab 2017 (PMID 28177715) ; Cox GR et al., J Appl Physiol 2010 (PMID 20466803).

L'HYROX te sert à valider ce travail dans le pire cas : haute intensité, ventre secoué, aucune possibilité de manger tranquillement. Si ton gel passe au 5e kilomètre d'un HYROX, il passera au 30e kilomètre d'un Ironman. Même logique pour la caféine : la prise, le timing, et ce qu'elle fait à ton ventre quand l'intensité est maximale.

Rien de nouveau le jour de la course. L'HYROX, c'est le jour où tu as le droit d'essayer.

OÙ PLACER UN HYROX DANS TA SAISON

C'est la partie qui décide si l'HYROX sert ta saison ou s'il la sabote. Un HYROX mal placé, c'est une grosse dose d'excentrique et d'intensité qui te coûte ta fraîcheur au pire moment. Bien placé, c'est un bloc de travail que ton plan d'endurance ne t'aurait jamais donné.

TA SITUATION	OÙ LE PLACER	POURQUOI
Intersaison	Novembre à mars, c'est la fenêtre idéale	Pas d'objectif proche, du temps pour la force, la pliométrie et l'intensité
Début de bloc	Au début d'un bloc de préparation, au moins 8 semaines avant ton objectif	Il lance le bloc au lieu de le perturber
Traileur, gros dénivelé négatif	Dernière grosse exposition excentrique, HYROX ou bloc de sandbag lunges, entre 6 et 3 semaines avant, puis des rappels légers	Fenêtre où la protection excentrique est installée et les dégâts réparés
Moins de 3 semaines avant l'objectif	Non	Tu entres dans l'affûtage avec des dégâts musculaires et une fatigue que tu ne rattraperas pas
Prise de sang prévue	Jamais dans les 7 jours qui suivent un HYROX	La CK et les transaminases parleront de ta course, pas de toi

L'arbre de décision

1	As-tu une course objectif dans moins de 3 semaines	Oui : pas d'HYROX, ni de simulation. Tu le gardes pour après. Non : passe à 2.
2	As-tu déjà fait du sled et des fentes chargées	Non : 3 à 4 semaines de familiarisation progressive avant, pour que la course ne soit pas ta 1re exposition. Oui : passe à 3.
3	Que viens-tu chercher	Courir dans le rouge : séance de la partie 3. La bascule : partie 4. Les cuisses : partie 5. Un test : partie 6. Choisis 1 ou 2 priorités, pas les 4.
4	Combien de récupération après	Compte au moins 5 à 7 jours de retour progressif avant une séance clé d'endurance. Les courbatures des fentes arrivent après 2 jours, pas le lendemain.
5	Que gardes-tu après l'HYROX	1 séance de force et de pliométrie par semaine, et des rappels excentriques si tu fais du trail. C'est ça le vrai transfert, pas la course elle-même.

L'HYROX ne remplace pas ta saison. Il remplit le trou que ta saison laisse.

Ce que tu fais ce soir

Tu ouvres ton calendrier. Tu notes ta course objectif de 2027 et la date. Tu regardes ce que tu as entre novembre et mars, puis tu comptes à rebours : 8 semaines avant ton objectif, et, si tu es traileur, la fenêtre de 6 à 3 semaines avant. Si un HYROX tombe dans la bonne case, il a sa place dans ta saison. S'il tombe dans les 3 dernières semaines, tu le gardes pour l'année d'après.

TON MOTEUR, TU L'AS DÉJÀ. L'HYROX T'APPREND À T'EN SERVIR QUAND ÇA BRÛLE.

Et maintenant, on part de toi.

Ce dossier t'a montré le mécanisme. Mais le mécanisme général, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte.

BioScan · offert.

Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton téléphone, sans carte bleue. Le point de départ.

trainingperf.fr/bioscan

Décodage Performance · 197€ ou 3x66€.

Tu as déjà des analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne. Protocole applicable inclus.

trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance · 697€ ou 3x232€.

La vue complète : 4 analyses qui dialoguent (biologie, posture, biomécanique, composition). Kit envoyé chez toi.

trainingperf.fr/bilan-performance

« C'est pas dans ta tête. C'est dans ta biologie. »

Emmanuel · TrainingPerf

Ce document est éducatif et ne constitue pas un avis médical. Les ranges fonctionnels TP diffèrent des ranges labo standards et sont issus de la pratique clinique TrainingPerf. Parles-en à ton médecin ; ce guide ne se substitue pas à une consultation ni à un suivi par un professionnel diplômé.

TrainingPerf : précision clinique par la biologie. Cabinet de consulting en performance biologique premium, France. trainingperf.fr