

Ci joints 3 liens vers des vidéos qui permettent un rapide balayage des facteurs d'hypertrophie avec des connaissances parmi les plus récentes

On parle aujourd'hui d'un continuum du stress métabolique vers le stress mécanique, et si ces 2 facteurs sont toujours présents, on peut axer plutôt sur un facteur plutôt que sur l'autre

Stress métabolique

https://www.youtube.com/watch?v=YfVm_cHrjy8&list=PLkderLv0v0JNYgnf2SpMO4-ayUxji8TIW&index=17

Stress mécanique

<https://www.youtube.com/watch?v=A2qdqhvskA4&list=PLkderLv0v0JNYgnf2SpMO4-ayUxji8TIW&index=16>

Temps de récupération

<https://www.youtube.com/watch?v=RRKbGCMODy4&list=PLkderLv0v0JNYgnf2SpMO4-ayUxji8TIW&index=13>