



C A L C U L E R S O N

B

# BESOIN HYDRIQUE

TECHNIQUE DE LA DOUBLE PESÉE

## POIDS CORPOREL

Poids avant :

Poids après :

L'objectif est d'évaluer votre perte hydrique durant l'effort

## QUANTITÉ D'EAU BU

Poids de la bouteille avant :

Poids de la bouteille après :

L'objectif est d'évaluer la quantité d'eau que vous avez consommé durant l'effort

## CALCUL DE LA QUANTITÉ D'EAU À BOIRE PENDANT L'EFFORT

(poids avant - poids après) + eau consommée pendant l'effort  
=  
quantité d'eau à boire pendant cet effort

Il est préférable de faire la double pesée pour chaque type d'entraînement et en fonction des saisons (ex: en hiver et en été)



Gregory.lagarde@ednh.fr



@greghealthy

Scan moi pour + d'informations  
et de documents