Apprendre à récupérer, c’est essentiel afin de rester performant pendant les 18 trous d’un parcours de golf. Le premier réflexe important est de bien s’hydrater. Pensez à boire régulièrement, au moins toutes les 20 minutes, mais ne buvez surtout pas glacé. Après le parcours de golf, n’oubliez pas de reconstituer vos réserves en glycogènes, grâce à une boisson sucrée isotonique, et reprenez de l’énergie avec des barres de céréales, des fruits secs ou des bananes. Et si vous souhaitez apprendre à bien vous préparer, ainsi que savoir récupérer pendant et après un parcours de golf, faites-vous conseiller par un entraîneur ou un médecin du sport.

Phoca PDF