

Mon cahier running

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier running [Texte imprimé] / Florence Heimbürger ; illustrations, Isabelle Maroger et Sophie Ruffieux

Auteur(s) : Heimbürger, Florence

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Ruffieux, Sophie (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2017
(25-Autechoux; IME by Estimprim)

Description matérielle : 1 vol. (79 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-14958-0

EAN : 9782263149580

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2017

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.717 2082 23

Note(s) : Bibliogr. p. 79

Résumé ou extrait : Mon cahier Running est destiné à toutes les femmes qui veulent prendre plaisir en course à pied. Que vous envisagiez une simple course, un circuit de 5 km, un marathon ou un trail, des tests permettent d'adapter le coaching à votre niveau. Les conseils vous aident à vous préparer, à vous entraîner et à vous faire progresser... tout en vous bâtissant les fesses de Rihanna ! Les meilleurs plans forme et nutrition apportent le petit plus pour être performante en course et pour mincir plus vite ! Videz-vous la tête, affinez votre silhouette... et, pourquoi pas, lancez-vous de nouveaux défis ! Au programme : Se préparer (se motiver, s'assouplir efficacement, etc) et choisir son équipement de runneuse Prévenir tous les petits bobos et les douleurs S'entraîner à la course et franchir les étapes Adopter une alimentation adaptée : la meilleure nutrition pour faire fondre sa silhouette en courant ! Pratiquer la VMA, le fractionné, le fartlek, le semi-marathon et tous les types de running Un, deux, trois, partez ! Quand on commence à courir, on ne peut plus s'arrêter !

Sujet - Nom commun : Course à pied féminine

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Manuels d'amateurs

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263149580ori.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263149580ori.jpg