

## **100 conseils pour mieux s'entraîner et éprouver les idées reçues sur le sport**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : 100 conseils pour mieux s'entraîner et éprouver les idées reçues sur le sport / De Killian Tanguy

Auteur(s) : Tanguy, Killian

Publication : [Paris] : Solar éditions, DL 2023

Fabrication / Impression : [Paris] : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (157 p.) : ill. en coul. ; 19 cm

ISBN : 978-2-263-18276-1

EAN : 9782263182761

Autre variante du titre : [Cent conseils pour mieux s'entraîner et éprouver les idées reçues sur le sport.]

Autres classifications : 796

Classification décimale Dewey : 796.077 23

Note(s) : Notes bibliogr.

Résumé ou extrait : Un recueil de 100 questions-réponses indispensable pour améliorer votre pratique sportive en chassant les idées-fausse colportées depuis des lustres le long des terrains. " Il faut s'étirer après l'entraînement "... " Plus on transpire, plus on se dépense "... " La pasta party est indispensable avant un marathon "... Autant d'idées reçues sur la pratique sportive qui se transmettent de générations en générations sans qu'on sache vraiment si elles sont justes ou pas, ni même si elles sont fondées sur le plan scientifique. Grâce à ces 100 questions-réponses très pratiques, vous aurez les idées claires sur la meilleure façon de pratiquer un sport et vos entraînements ne seront plus les mêmes. Toutes les idées reçues sur le sport sont décryptées et validées (ou pas) par les études les plus récentes. Et vous saurez désormais pourquoi il ne faut jamais boire froid après une séance de sport !

Sujet(s) : Sports

Vie pratique

Sport

Sports - moyens de transport

Actualités

Sujet - Nom commun : Entraînement (sports)

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Questions et réponses

Adresse électronique et mode d'accès :

[http://www.librairiedialogues.fr//ws/notice/9782263182761/unimarc\\_utf-8](http://www.librairiedialogues.fr//ws/notice/9782263182761/unimarc_utf-8)