

## **100 % cross-training**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : 100 % cross-training : guide des mouvements, planifications, méthodologie / Christophe Pourcelot

Auteur(s) : Pourcelot, Christophe (1974-....)

Editeur, producteur : Paris : cop. 2013  
(impr. en Espagne)

Description matérielle : 1 vol. (175 p.) ; ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 26 m

ISBN : 978-2-85180-847-9

EAN : 9782851808479

Autre variante du titre : [Cent pour cent cross-training.]

Classification décimale Dewey : 796.41 23

Sujet(s) : Musculation (exercices physiques)

Sujet - Nom commun : Musculation (exercices physiques)