

Conditionnement physique pour le sportif opérationnel

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Conditionnement physique pour le sportif opérationnel

Auteur(s) : Poujade, Michel (1968-....)

Editeur, producteur : Paris : Amphora, cop. 2014
(64-Hendaye; Impr. Epel industrie graphic)

Description matérielle : 1 vol. 320 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm

ISBN : 978-2-85180-906-3

EAN : 9782851809063

Classification décimale Dewey : 796.077 23

Résumé ou extrait : Militaires, forces de sécurité, policiers, sapeurs-pompiers... mais aussi sportifs de haut niveau : ce guide détaille, en deux parties complémentaires, un concept et une méthode inédits pour votre conditionnement physique ! FROG : Force Résistance Opérationnel Gain Ce concept de mise en condition s'inscrit dans une logique d'action, de performances humaines et sportives. Il a pour objectif de garantir à chacun, en renforçant sa combativité et son aguerrissement, le maintien d'une forme physique optimale afin d'agir en tout lieu et en toute circonstance avec détermination. TIP Technique Intensive Physique, Cette méthode d'optimisation du potentiel physique opérationnel, construite autour d'exercices essentiels, développe trois aspects : la résistance au choc, la capacité à se protéger et l'aptitude à mobiliser son corps et son esprit face à l'adversité. Parce que vous devez rechercher l'excellence, accédez à un conditionnement physique optimal ! Pour être prêt à vivre dans l'action...[4ème de couv.]

Militaires, forces de sécurité, policiers, sapeurs-pompiers... mais aussi sportifs de haut niveau : ce guide détaille, en deux parties, un concept et une méthode inédits pour votre conditionnement physique ! FROG, Force Résistance Opérationnel Gain Ce concept de préparation s'inscrit dans une logique d'action, de performances humaines et sportives. Il a pour objectif de garantir à chacun, en renforçant sa combativité et son aguerrissement, le maintien d'une forme physique optimale afin d'agir en tout lieu et en toute circonstance avec détermination. TIP, Techniques Intensive Physiques Cette méthode d'optimisation du potentiel physique opérationnel, construite autour d'exercices essentiels, développe trois aspects : la résistance au choc, la capacité à se protéger, et l'aptitude à mobiliser son corps et son esprit face à l'adversité. Parce que vous devez rechercher l'excellence, accédez à un conditionnement physique optimal ! Pour être prêt à vivre dans l'action...

Sujet(s) : Force musculaire Exercices physiques Entraînement (sports) Condition physique

Sujet - Nom commun : Entraînement (sports)

Condition physique

Militaires -- Éducation physique et sportive

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques