

Running

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Running [Texte imprimé] / Mathieu Le Maux, Luca Endrizzi ; illustrations, Sandro... et Olivier Baudry...

Auteur(s) : Le Maux, Mathieu

Autre(s) auteur(s) : Endrizzi, Luca

Autre(s) responsabilité(s) : Sandro (1971-....) (Illustrateur)
Baudry, Olivier (1985-....) (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2017
(58-Clamecy; Impr. Laballery)

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. ; 22 cm

Collection : #Monsieur

ISBN : 978-2-263-14975-7

EAN : 9782263149757

Appartient à la collection : #Monsieur (Paris) 2554-3881 2017

Autres classifications : 796

Classification décimale Dewey : 796.420 28 23

Note(s) : Bibliogr. p. 95

Résumé ou extrait : LE sport feel good et booster pour la forme ! Running #monsieur coache les runners plaisir pour les remettre au running et leur offrir un maximum de bien-être, les runners confirmés pour les faire progresser, et les runners avancés pour les entraîner dans l'objectif d'une course. Equipement, nutrition, programme d'entraînement, lifestyle... tout pour performer ! Au programme : • La méthode de running, de l'échauffement à la compétition, en passant par l'entraînement (course, fartlek, préparation physique générale), pour bien s'y prendre et se donner toutes les chances, qu'on débute ou qu'on se perfectionne. • 3 programmes de running équivalant à 3 niveaux de difficultés (débutant, confirmé et avancé), pour se remettre au running, se challenger sur un semi-marathon ou préparer un marathon. • L'équipement du runner, les chaussures adaptées au terrain et à la distance, les tenues hype du runner

looké et les accessoires indispensables. • La nutrition healthy du runneur, la composition de ses repas, la question des glucides, les aliments boosters pour performer et mieux récupérer, l'hydratation... • Tous les conseils lifestyle, rythme (sommeil), soins, bobos des runneurs et astuces pour performer en prenant toujours autant de plaisir.

Sujet - Nom commun : Course à pied -- Entraînement

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/0106806ex.jpg>

Text alternatif image de présentation : 0106806ex.jpg