

Séquence OPS

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Séquence OPS : préparation physique en immersion opérationnelle / Guillaume H., Aurélien Bolle

Auteur(s) : H., Guillaume

Autre(s) auteur(s) : Bolle, Aurélien (19..-....)

Publication : Sarriens : Editeur Séquence OPS [2022]

Description matérielle : 1 vol. (176 p.) : ill. en coul., couv. ill. ; 21 cm

ISBN : 978-2-95-826120-7

EAN : 9782958261207

Note sur la provenance : (EMSLB de Bron) Don des auteurs

Résumé ou extrait : Basée sur un ensemble d'exercices présentés sous forme de séquences courtes, simples et modulables, la méthode Séquence OPS vous guidera vers la performance physique opérationnelle. Du futur engagé au militaire, des forces de sécurité aux pompiers, cette méthode vous accompagne dans la préparation aux concours de sélection, l'atteinte de vos objectifs de préparation physique et la réalisation de vos missions sur le terrain.

Sujet - Nom commun : Condition physique

Exercices physiques

Exercices militaires

Entraînement (sports)

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques