

## **La méthode Gérald**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : La méthode Gérald : améliorer sa performance sportive / Par Gérald Michiara ; Avec la participation de Jean-Yves Katelan

Auteur(s) : Michiara, Gérald (1972-....)

Autre(s) auteur(s) : Katelan, Jean-Yves (1965?-....)

Publication : Louvain-la-Neuve Paris : De Boeck Supérieur, DL 2025

Description matérielle : 1 vol. (79 p.) : ill. en coul., couv. ill. ; 21 cm

ISBN : 978-2-8073-6100-3

EAN : 9782807361003

Note sur les titres associés : La couverture indique également : "1. Programme en 6 semaines. 2. 6 séances par semaine. 3. Exercices pour développer la force, la puissance et l'explosivité. Des vidéos inédites de Gérald."

Résumé ou extrait : Boostez vos entraînements pour des performances décuplées grâce à un programme intensif ! Athlète et/ou professionnel du sport, vous ressentez une lassitude lorsque vous effectuez vos entraînements quotidiens. Vos performances stagnent, vos résultats se font moyens, et votre motivation est en chute libre. La Méthode Gérald est faite pour vous ! Grâce à un programme d'entraînement intensif sur 6 semaines avec 6 séances d'entraînement pour chaque semaine, reprenez confiance en vous et en vos capacités. Testez les conseils de Gérald Michiara, athlète multisports, pour reprendre en main votre forme, votre musculature, améliorer vos performances et dépasser vos limites. Un programme en 6 semaines : - des exercices en salle de musculation et des courses, expliqués et illustrés - des conseils pour effectuer les bons gestes et éviter de se blesser - des modèles de tableaux d'entraînement Et des vidéos inédites de Gérald Avec la Méthode Gérald, renforcez vos performances et votre mental !

Sujet - Nom commun : Entraînement (sports)  
Exercices physiques

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques