

La Meilleure façon de courir : mieux courir sans fatigue ni blessures

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : La Meilleure façon de courir : mieux courir sans fatigue ni blessures [Texte imprimé] ;
Christophe Carrio

Auteur(s) : Carrio, Christophe (1975-....)

Editeur, producteur : Vergèze : T. Souccar, DL 2009
(impr. en Espagne)

Description matérielle : 1 vol. (127 p.)
: 23 x 17 cm
: illustrations en couleur

ISBN : 978-2-916878-41-6

EAN : 9782916878416

Classification décimale Dewey : 796.42 23

Note(s) : Bibliogr.

Résumé ou extrait : Un guide pratique destiné à tous ceux qui souhaitent se mettre à la course à pied pour se sentir bien, retrouver la ligne ou pour réussir un challenge. Il permet au lecteur d'évaluer ses capacités physiques et d'élaborer un plan d'entraînement personnalisé : travail fractionné, exercices correctifs, étirements pour faciliter la récupération, alimentation optimale, etc.

Sujet(s) : Course à pied
Guides pratiques et mémentos

Sujet - Nom commun : Course à pied -- Entraînement