

Conditionnement physique pour le sportif opérationnel

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Conditionnement physique pour le sportif opérationnel / Michel Poujade ; préfaces Philippe Croizon, Claude Bares,... Jacques Fourniol,...

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

Autre(s) responsabilité(s) : Croizon, Philippe (1968-....) (Préfacier)
Bares, Claude (1947-....) (Préfacier)
Fourniol, Jacques (Préfacier)

Publication : Paris

Date de copyright : C 2014

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

ISBN : 978-285180-906-3

EAN : 9782851809063

Note sur les titres associés : La couv. porte en plus : "Progression, aptitude, tactique, stress, aguerissement, survie" ; "Concept, méthode et outils : vivre dans l'action !"

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 320

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 aguerissement, le maintien d'une forme physique optimale afin d'agir en tout lieu et en toute circonstance avec détermination. TIP : Techniques Intenses 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... (4ème de couverture)

Sujet - Nom commun : Force musculaire
Exercices physiques

Entraînement (sports)
Condition physique