

Sans limites

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Sans limites : comprendre le cerveau de l'athlète d'endurance pour mieux performer / Chloë Lanthier

Auteur(s) : Lanthier, Chloe

Publication : Chamonix : Guérin - Éditions Paulsen, DL 2022

Description matérielle : 1 vol. (287 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

ISBN : 978-2-35221-356-7

EAN : 9782352213567

Note sur les bibliographies et les index : Notes bibliogr. Glossaire

Résumé ou extrait : Sportive de haut niveau et experte dans le domaine de la performance humaine, Chloë Lanthier explore les mécanismes du cerveau pour nous permettre de repousser nos efforts au-delà de nos perceptions afin d'affronter la longue distance. Apprenez l'art "de ne pas ralentir", découvrez l'élasticité mentale, la science de la fatigue et de la douleur, le blueprint de l'endurance... et des stratégies d'entraînement efficaces pour optimiser votre potentiel, le tout illustré par des exemples de grands sportifs

Sujet - Nom commun : Performance (sports)

Entraînement (sports)

Sports d'endurance

Sports -- Aspect psychologique