

Courir

Auteur(s) Striano, Philip (Auteur) ;
Ross, Patricia (Traducteur)

Titre(s) Courir : anatomie et mouvements / Philip Striano ; traduction Patricia Ross.

Editeur(s) Paris : Courrier du livre , 2015.

Collection(s) (Anatomie et mouvements).

Résumé Conçu pour les coureurs débutants ou confirmés, cet ouvrage est un guide d'entraînement détaillé pour travailler les groupes musculaires les plus sollicités dans la pratique de ce sport. Il propose un programme d'exercices complet illustré de planches anatomiques en couleur pour identifier ces muscles. Electre 2015.

Notes Glossaire. Index. - La couverture porte en plus : un guide de coaching pour accroître vos capacités, votre équilibre et votre endurance. - Tout public.

Sujet(s) Course à pied : Entraînement ;
Musclation (exercices physiques)

Indice(s) 796.4

Exemplaires

Doc	4621440042
Type de document	Livre
Public	Adulte
Cote	796.4 STR
Bib. actuelle	MDA Rodez
Situation	sorti
Date prêt	24/06/2019
Doc	4621450042
Type de document	Livre
Public	Adulte
Cote	796.4 STR
Bib. actuelle	MDA Rodez
Situation	disponible
Date prêt	