



Livre

Auteur(s) : Viet, Vincent (Auteur)

Titre(s) : Running [Texte imprimé] : tous les conseils d'un coach pour bien démarrer et tenir la distance / Vincent Viet.

Editeur(s) : Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine) : Editions Marie-Claire, 2018.

Collection(s) : (Santé, bien-être).

Résumé : Un guide pour démarrer le running progressivement grâce à un programme d'exercices sur mesure accompagné de conseils pour prendre soin de son corps et adopter une bonne hygiène de vie. Sont abordés : la définition des exercices, le choix de l'équipement, la préparation physique, les échauffements et les étirements, l'entraînement et la gestion de l'effort. Electre 2020.

Sujet(s) : Course à pied : Entraînement

Indice(s) : 796.42



Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
SPO 796	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Running		
