

Mon Cahier ; Trail Running PDF

Heimbuger, Florence ; Maroger, Isabelle ; Axuride



Ceci est juste un extrait du livre de Mon Cahier ; Trail Running. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Heimbuger, Florence ; Maroger, Isabelle ; Axuride

ISBN-10: 9782263072406

Langue: Français

Taille du fichier: 3298 KB

LA DESCRIPTION

Le trail, nouveau running qui buzze, pour se faire plaisir et courir de longues distances en pleine nature !Après le running, le trail est la tendance des sportives. Distance longue ou plus courte, trail nature (littoral, montagne, forêt, désert) ou trail urbain, il y en a pour toutes les performeuses et toutes les voyageuses. Avec Mon cahier Trail running, on développe son endurance, on apprend à bien courir en montée et en descente, à s'adapter au terrain et à bien s'équiper, que l'on prépare un semi, un marathon ou un trail.Au programme :- Bien s'équiper, pour pouvoir courir confortablement sur tous les terrains et parer à toutes les situations (nuit, pluie, neige, boue, sable...).- Bien s'entraîner, se préparer (échauffement et étirement), améliorer sa foulée et son endurance et travailler sa technique pour progresser.... Lire la suite- Des plans d'entraînements complets sur 2 à 3 mois pour se lancer dans le semi, le cross, le marathon ou le trail blanc, et tout ce qu'il faut faire pour être au top le jour J.- Tous les conseils nutrition qui boostent ses résultats, et tous les conseils anti-blessure pour prévenir et soigner les bobos en course.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Binding: Taschenbuch, Label: Solar, Publisher: Solar, medium: Taschenbuch, publicationDate: 2016-10-13, languages: french, ISBN: 2263072403

Nouvelle édition, Mon cahier Running - Nouvelle édition, Florence Heimbürger, Isabelle Maroger, Sophie Ruffieux, Solar. Des milliers de livres avec la livraison ...

Découvrez et achetez Mon cahier Running - Florence Heimbürger - Solar sur www.passage-culturel.com

MON CAHIER ; TRAIL RUNNING

[Lire la suite...](#)