

MON CAHIER ; vélo training PDF

Pic, Camille ; Ruffieux, Sophie ; Maroger, Isabelle



Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; vélo training. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Pic, Camille ; Ruffieux, Sophie ; Maroger, Isabelle

ISBN-10: 9782263153266

Langue: Français

Taille du fichier: 1213 KB

LA DESCRIPTION

Objectif : être la plus fit possible grâce au vélo ! Que l'on soit une mordue de cycling en salle ou de vélo de route, qu'on soit juste une cycliste urbaine ou une cycliste occasionnelle, on rêve toutes de se tailler la shape de nos rêves ! Ça tombe bien : avec son côté cardio, le vélo fait mincir et en même temps sculpte des muscles longs et fins. Un entraînement complet pour apprendre à pédaler vite et efficacement, pour performer, mincir et se muscler en salle, sur route ou sur le chemin du bureau ! Au programme :- Les bases du vélo : bien choisir son équipement (tenue, matériel, type de vélo selon ses besoins, taille...), savoir se dépanner (démonter le vélo pour le transporter, changer la chambre à air, graisser la chaîne...)..... Lire la suite- Un plan d'entraînement outdoor sur 6 semaines, avec la préparation physique pour se remettre en forme et se muscler, le développement cardio (fractionné pour apprendre à pédaler vite, endurance), l'affûtage (travail de puissance avec le dénivelé + HIIT). Objectif : plus grande distance, plus grand dénivelé !- Un challenge body sculpt indoor ou outdoor, pour galber sa silhouette grâce au vélo. Objectif ventre plat, jambes fines, fesses toniques et dos dessiné ! En plus de nous sculpter, ça nous rend plus performante en vélo !- La nutrition et la récup womencycling, pour être au top de sa forme, progresser plus vite et performer !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le challenge cycling pour mincir et se galber grâce au vélo indoor ou outdoor ! Objectif : être la plus fit possible grâce au vélo ! Que l'on soit une ...

jeudi 19 juillet 2018 : vite, découvrez nos réductions sur l'offre Velo training sur Cdiscount ! Livraison rapide et économies garanties.

Mon cahier Vélo training, de Camille PIC (Auteur), Sophie RUFFIEUX (Illustrateur) y Isabell MAROGER (Illustrateur). Le challenge cycling pour mincir et se...

MON CAHIER ; VÉLO TRAINING

[Lire la suite...](#)