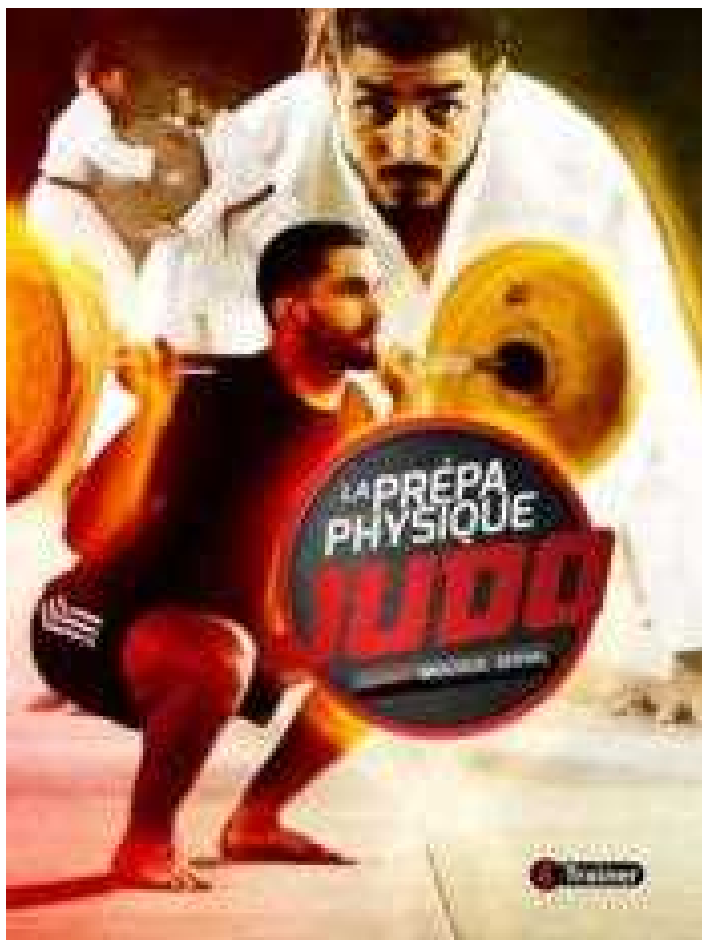


Mots clés: telecharger La prépa physique judo pdf, La prépa physique judo mobi, La prépa physique judo epub gratuitement, La prépa physique judo torrent, La prépa physique judo lire en ligne.

La prépa physique judo PDF

Broussal Derval, Aure



Ceci est juste un extrait du livre de La prépa physique judo. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Broussal Derval, Aure

ISBN-10: 9791091285384

Langue: Français

Taille du fichier: 2780 KB

LA DESCRIPTION

Les Editions 4Trainer ont le plaisir de vous présenter la nouvelle édition du best-seller d'Aurélien Broussal, La prépa Physique judo, version enrichie de nombreux exercices et tests avec ou sans matériel. Cet ouvrage propose des réponses claires aux problématiques spécifiques à cette discipline pour le renforcement du haut et du bas du corps, une meilleure maîtrise de l'équilibre, acquérir davantage de force dans les saisies et de puissance pour projeter, sans oublier le travail de gainage spécifique à intégrer à l'entraînement en judogi. Reprenant l'ensemble des chroniques qu'il tient dans le magazine L'Esprit du Judo en les enrichissant de compléments exclusifs, " La prépa physique judo " explique aux judokas de manière claire les techniques de préparation et la manière de les intégrer à leur entraînement quotidien.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

La prépa physique judo écrit par Gérard BROUSSAL, éditeur 4 TRAINER, , livre neuf année 2018, isbn 9791091285384

Maxime CHAIGNEAU Professeur de judo BEES 1er degré, 3ème dan Préparateur physique auto entrepreneur Affilié à la franchise OPTISPORT Diplômé du DUPP « Gilles ...

Il faut savoir réfléchir pour mettre en place une préparation physique qui soit à la fois adaptée à l'activité judo et aux caractéristiques physiques des ...

LA PRÉPA PHYSIQUE JUDO

[Lire la suite...](#)