

Bernard Brun

avec la participation de
Nicolas Monnier et de Karine Brun

L'entraînement en course à pied

Lois de
l'entraînement

Allures

Préparation
musculaire

Piste

Hors stade

Les jeunes
les féminines
les vétérans

Alimentation

Psychologie

Dopage

L'entraînement en course à pied

bernard Brun