

Livre

**Auteur(s)** : Heubi, Bruno (1960-...) (Auteur) ;Diagana, Stéphane (1969-...) (Préfacier, etc.)

**Titre(s)** : Courir longtemps : les clés pour réussir, du débutant au coureur confirmé : pour le plaisir, le bien-être ou la performance / Bruno Heubi ; préface Stéphane Diagana.

**Editeur(s)** : Cumières (Marne) : C. Geoffroy, 2008.

**Collection(s)** : (Sport +).

**Autres** : 1 vol. (370 p.) . illustrations en couleur . 22 x 17 cm

**Résumé** : Conseils et informations nécessaires à la pratique de la course à pied pour le loisir, la forme ou la compétition, que ce soit pour courir 20 minutes ou faire 10 kilomètres.

**Notes** : Bibliogr. Glossaire.

**Sujet(s)** : Course à pied ;Coureurs



## Exemplaires

| Espace  | Localisation  | Cote       | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------|---------------|------------|-------------|---------------|----------------|
| Adultes | Documentaires | 796.42 HEU | Prêt normal | Disponible    | Plérin         |