ma-lecon-de-course-a-pied

Livre

Auteur(s) : Reynaud-Prior, Charlotte (Auteur) ;Rocca, Gilles (Auteur)
Titre(s) : Ma leçon de course à pied : votre coach running à domicile ! / Charlotte Reynaud-Prior, Gilles Rocca ; préface de Yohann Diniz.
Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2016.
Collection(s) : (Ma leçon de..).
Autres : 1 vol. (130 p.) . illustrations en couleur . 20 x 20 cm
Résumé : Des conseils pour débuter et progresser en course à pied : alimentation, entraînement, équipement, exercices, etc. Avec des programmes de préparation physique.
Sujet(s) : Course à pied ** Entraînement

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796.42 REY	Prêt normal	Disponible	Plérin
Le salon	Loisirs	796.42 REY	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux