

Livre

Auteur(s) : Heubi, Bruno (1960-...) (Auteur)

Titre(s) : La course à pied en 500 questions : tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le running sans jamais oser le demander, du débutant à l'athlète confirmé : 10 km, semi, marathon, ultra, trail / Bruno Heubi.

Editeur(s) : Paris : Ellipses, 2016.

Autres : 1 vol. (260 p.) . illustrations en couleur . 24 x 19 cm

Résumé : Les réponses à toutes les questions concernant la pratique de la course : l'entraînement, la préparation, l'équipement, le mental ou encore la diététique.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Course à pied ** Guides pratiques et mémentos ;Course à pied ** Entraînement



Exemplaires

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