

Livre

**Auteur(s)** : Bredel, Thierry (Auteur)

**Titre(s)** : Le grand livre des exercices de musculation / Thierry Bredel ; en collaboration avec Didier Reiss, Pascal Prévost ; photographies Denis Boulanger ; écorchés Carole Fumat.

**Editeur(s)** : Paris : Amphora, 2017.

**Autres** : 1 vol. (272 p.) . illustrations en couleur . 29 x 20 cm

**Résumé** : Guide de musculation à domicile ou en salle présentant les principes de la discipline pour adapter son entraînement à ses besoins et 200 exercices classés par groupe musculaire à réaliser avec des charges libres, des charges guidées ou sans matériel. Electre 2018.

**Notes** : Glossaire. Bibliogr. Sites Internet. - Tout public.

**Sujet(s)** : Musculation (exercices physiques)



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 BRE	Prêt normal	Disponible	Trégueux