

Livre

Auteur(s) : Delavier, Frédéric (1967-...) (Auteur) ;Gundill, Michael (Auteur)

Titre(s) : Guide de musculation pour les sportifs : avec la méthode Delavier / Frédéric Delavier, Michael Gundill.

Editeur(s) : Paris : Vigot, 2019.

Autres : 1 vol. (288 p.) . illustrations en couleur . 26 x 20 cm

Résumé : Des exercices et des programmes de musculation adaptés aux spécificités morphologiques et anatomiques des pratiquants des principales disciplines sportives : athlétisme, sports d'équipe avec ballon, golf et sports de rotations, natation, sports de raquette et de projection, cyclisme et sports de combats. Avec la description détaillée d'exercices ciblés sur les muscles concernés.

Notes : Index. Bibliogr. - Tout public.

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



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 DEL	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
