## 70-jours-pour-reussir-mon-premier-marathon

Livre

Auteur(s): Raça, Ivan (Auteur)

Titre(s): 70 jours pour réussir mon (premier) marathon: les conseils

clés d'une préparation réussie / Ivan Raça.

**Editeur(s)**: Paris: Amphora, 2019. **Collection(s)**: (Amphora pédagogie). **Autres**: 1 vol. (190 p.) . 24 x 17 cm

**Résumé**: En suivant au jour le jour et semaine après semaine un jeune homme qui décide pour la première fois de participer à un marathon, ce guide présente les étapes de la préparation physique et mentale indispensable pour ce type d'épreuves. Pour chacune des dix semaines d'entraînement proposées, il comprend des témoignages de

marathoniens confirmés. .

Notes : Tout public.



Exemplaires

Le salon Loisirs 796.4 RAC Prêt normal Sorti Saint-Brieuc -	Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
indiaux	Le salon	Loisirs	796.4 RAC	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux