

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

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