

Livre

Auteur(s) : Puleo, Joe (Auteur) ;Milroy, Patrick (Auteur) ;Bain, Renan (Traducteur)

Titre(s) : Anatomie de la course à pied / Joe Puleo & Patrick Milroy ; traduction de l'anglais par Renan Bain.

Editeur(s) : Louvain-la-Neuve : De Boeck supérieur, DL 2020. ; impr. aux Pays-Bas.

Autres : 1 vol. (X-208 p.) . illustrations en noir et en couleur . 24 x 17 cm

Résumé : Une présentation synthétique du fonctionnement du corps humain durant la course à pieds afin d'améliorer ses performances, sa vitesse et sa force. Avec 48 exercices de musculation permettant d'éviter les blessures courantes.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Course à pied ** Entraînement ;Course à pied ** Physiologie ;Analyse du mouvement



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796.42 PUL	Prêt normal	Sorti	Ploufragan