

Livre

**Auteur(s)** : Delore, Michel (Auteur)

**Titre(s)** : Running : du jogging au marathon, course sur route et course nature : la bonne foulée, plans d'entraînement, méthodes de préparation, nouvelles technologies, gestion de l'effort, conseils et anecdotes / Michel Delore.

**Editeur(s)** : Paris : Amphora, cop. 2012.

**Autres** : 1 vol. (381 p.) . couv. ill. en coul. . 21 cm

**Résumé** : Des informations et des conseils accompagnées d'anecdotes pour pratiquer la course à pied sur bitume ou dans la nature, de la courte distance jusqu'à l'ultra-fond, avec une présentation des nouvelles techniques et technologies et des plans d'entraînement.

**Notes** : La couv. porte en plus : "mon vécu, mes expériences, mes connaissances", "par l'auteur français n° 1 sur la course à pied, déjà plus de 80 000 exemplaires vendus !". - Contient un flashcode.

**Sujet(s)** : Course à pied \*\* Entraînement



## Exemplaires

| Espace   | Localisation  | Cote       | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine         |
|----------|---------------|------------|-------------|---------------|------------------------|
| Adultes  | Documentaires | 796.42 DEL | Prêt normal | Disponible    | Plérin                 |
| Adultes  | Documentaires | 796.42 DEL | Prêt normal | Disponible    | Yffiniac               |
| Adultes  | Documentaires | 796.42 DEL | Prêt normal | Sorti         | Ploufragan             |
| Le salon | Loisirs       | 796.42 DEL | Prêt normal | Disponible    | Saint-Brieuc - Malraux |