

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