

Livre

Auteur(s) : Lafay, Olivier (Auteur) ;Audouy, Hervé (Illustrateur)

Titre(s) : Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel / par Olivier Lafay ; ill. d'Hervé Audouy.

Editeur(s) : Paris : Amphora sports, 2004 (impr. en Espagne).

Collection(s) : (Méthode sans matériel ; [volume 1]).

Autres : 221 p. . ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. . 26 cm

Résumé : Propose 110 exercices sans aucun matériel pour un entraînement progressif et ainsi éliminer les graisses, développer ses muscles et accroître son endurance.

Notes : La couv. porte en plus : "un entraînement progressif et des programmes spécifiques pour éliminer vos graisses excédentaires, développer vos muscles, améliorer vos performances athlétiques".

Lien(s) : Série : Méthode sans matériel. Vol 1.

Sujet(s) : Force musculaire



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796.4 LAF	Prêt normal	Sorti	Plérin