

Livre

Auteur(s) : Savoldelli, Jack (Auteur) ;Laidet, Lionel (Auteur)

Titre(s) : Le guide pratique du cardio-training : comprendre et pratiquer avec efficacité et sécurité / Jack Savoldelli, Lionel Laidet.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 1998 (18-Saint-Germain-du-Puy : Impr. IFC-Askréa).

Autres : 135 p. . ill., couv. ill. . 20 cm

Résumé : Le cardio-training est la base de l'entraînement du sportif, mais également l'un des fondements de la condition physique. Ce guide présente les notions anatomiques et physiologiques indispensables et propose une méthodologie de l'entraînement du coeur illustrée par des exercices en salle et en circuit.

Sujet(s) : Appareil cardiovasculaire ** Maladies ** Prévention ;Exercice
** Aspect physiologique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796.07 SAV	Prêt normal	Disponible	Plérin