

Livre

Auteur(s) : Delore, Michel (Auteur)

Titre(s) : Cyclosporatif Route - VTT : préparation et entraînement / Michel Delore ; avec la participation du docteur Guyot.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2008.

Autres : 255 p. . illustrations en couleur . 19 x 14 cm

Résumé : Trois thèmes développés : l'entraînement pour repousser les limites, le suivi médical pour connaître et accroître le potentiel physique, la préparation physique et la diététique pour soutenir et améliorer la performance. Pour apprendre à concilier la qualité de l'entraînement et le plaisir de rouler.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Cyclisme tout terrain ;Cyclisme : Guides, manuels, etc



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Loisirs	796.6 DEL	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux