

Livre

Auteur(s) : Vaast, Christian (Auteur)

Titre(s) : Les fondamentaux du cyclisme : compétition, cyclospor, cyclotourisme / Christian Vaast.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2003 (impr. en Espagne).

Autres : 495 p. . ill., couv. ill. en coul. . 21 cm

Résumé : Ce livre développe en 9 chapitres l'ensemble des thèmes relatifs au cyclisme, que ce soit pour la compétition, le cyclospor ou le cyclotourisme : choix du vélo, alimentation, exploitation des systèmes énergétiques, entraînement, gestion de l'intersaison, musculation, stretching, technique et tactique...

Notes : Bibliogr. p. 493-495.

Lien(s) : Série : Les fondamentaux du cyclisme. Vol 1.

Sujet(s) : Cyclisme



Exemplaires

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