

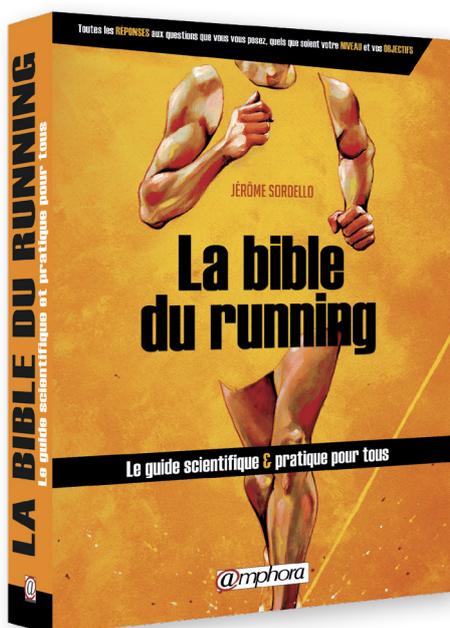
LA BIBLE DU RUNNING

LE GUIDE SCIENTIFIQUE ET PRATIQUE POUR TOUS

PARUTION SEPT 2015



Auteur : Jérôme SORDELLO



Jérôme Sordello s'appuie sur sa longue expérience en tant que coureur, entraîneur et expert dans des médias spécialisés pour vous proposer un véritable ouvrage de référence, unique en son genre.

Son objectif est de regrouper les dernières avancées scientifiques et pratiques pour vous permettre d'optimiser votre entraînement en course à pied, que vous débutez ou recherchez la performance.

Il répond précisément à toutes les questions que vous vous posez, quels que soient votre niveau et vos objectifs. Les coureurs confirmés profiteront, par exemple, de plans d'entraînement suivis par des marathoniens et des traileurs de très haut niveau.

Santé et bien-être du coureur, le pied et la foulée, méthodologie et planification de l'entraînement, séances clés, préparation physique, psychologie, diététique, équipement, stratégie et tactique de course, gestion des épreuves... Pour en faciliter la lecture, chacun des 24 chapitres peut être consulté indépendamment en fonction de vos besoins.

De la théorie à la pratique, voici le support incontournable pour votre progression !

Données techniques

Nombre de pages : 736 pages en 2 couleurs
Format : 17 x 24 cm
Catégorie : Sport d'endurance
Référence : A925
Prix : 37,50 €
ISBN : 9782851809254

Sur Internet

Cliquer ou scanner ce Qrcode pour accéder à la fiche descriptive du livre sur notre site internet www.ed-amphora.fr



Cliquer pour nous suivre sur **FACEBOOK**



BON DE COMMANDE

Retournez-nous ce bon de commande, accompagné de votre chèque, à :
Éditions Amphora – 27, rue Saint-André des Arts – 75006 Paris

Nom/Prénom :

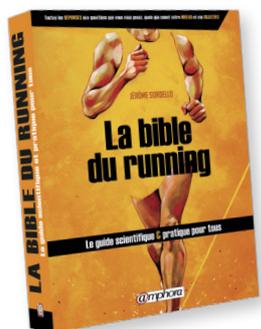
Adresse :

.....

Code postal : Ville :

E-mail : Téléphone :

Joindre à la commande : une facture



A925
LA BIBLE DU RUNNING

Qté : _____ x **37,50 €**

FRAIS DE PORT OFFERTS

TOTAL: _____ €

@mphora