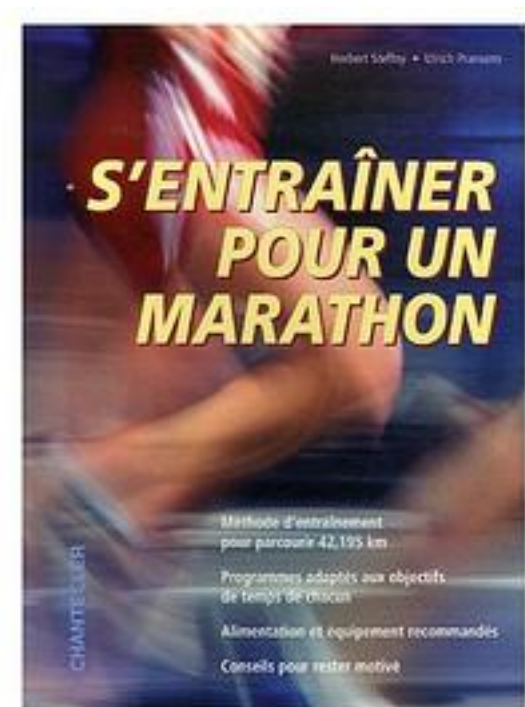


# s'entraîner pour un marathon



[s'entraîner pour un marathon 下载链接1](#)

著者:Herbert Steffny

出版者:Chantecler

出版时间:2005

装帧:

isbn:9782803445745

Coueurs amateurs ou professionnels, tous veulent exploiter leur potentiel au maximum, éviter les erreurs d'entraînement et améliorer leur style de course. Ce livre propose une méthode en vingt étapes pour, en six mois, développer ses performances sportives afin d'être prêt pour le marathon. Il répond aux interrogations médicales et sportives et montre comment on peut réussir à réaliser un programme complet en se fixant des objectifs réalistes. Se préparer raisonnablement : les petits pas mènent aux grandes victoires. Programmes d'entraînement précis et nombreux conseils d'alimentation. Equipement adéquat : tout sur les chaussures, les vêtements, les accessoires. Eviter les blessures, améliorer les performances et développer un style de

course efficace.

作者介绍:

Herbert Steffny est entraîneur sportif depuis de nombreuses années. Il donne régulièrement des séminaires de course et de fitness. Il a été plusieurs fois champion d'Allemagne dans diverses disciplines de course et a remporté le marathon des Masters Class de Boston, il est également journaliste sportif et auteur de nombreux ouvrages sur la course à pied et la marche. Ulrich Pramann est un coureur amateur passionné Il s'occupe depuis plusieurs années de thèmes comme le sport, la remise en forme et la carrière de coureurs. Il est le rédacteur en chef de la revue à succès Fit For Fun.

目录:

[s'entraîner pour un marathon\\_ 下载链接1](#)

标签

跑步

评论

-----  
[s'entraîner pour un marathon\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[s'entraîner pour un marathon\\_ 下载链接1](#)