



## course à pied - anatomie et mouvements

By Striano, Philip

COURRIER DU LIVRE, 2015. Paperback. Book Condition: NEUF. Conçu pour les coureurs, qu'ils soient débutants ou confirmés, cet ouvrage est un guide d'entraînement détaillé pour travailler les groupes musculaires les plus sollicités dans la pratique de ce sport. Il inclut un programme d'exercices complet, conçu pour renforcer et étirer les groupes de muscles utilisés durant la course et le jogging. De nombreuses planches anatomiques en couleur permettent d'identifier les muscles sollicités selon le type d'exercice pour affiner sa connaissance et sa compréhension du corps humain, tout en optimisant ses séances de course à pied. - Nombre de page(s) : 160 - Poids : 614g - Genre : Gymnastique Sports d'entretien physique Danse.



**READ ONLINE**  
[ 7.32 MB ]

### Reviews

*This publication is amazing. It is definitely basic but shocks in the fifty percent of your publication. You wont feel monotony at anytime of your own time (that's what catalogues are for concerning if you question me).*

-- **Prof. Kirk Cruickshank DDS**

*This kind of book is every little thing and taught me to looking ahead of time and a lot more. I am quite late in start reading this one, but better then never. I found out this book from my dad and i encouraged this pdf to find out.*

-- **Justus Hettinger**