



Livre

Auteur(s) : Cascua, Stéphane (Auteur)

Titre(s) : Triathlon : s'initier et progresser / Stéphane Cascua.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2015.

Résumé : Cet ouvrage vous explique comment débuter le triathlon. Grâce à quelques précautions médicales et à de nombreux conseils d'entraînement, vous accédez à la condition physique nécessaire pour vos premiers triathlons. Simultanément, vous préservez et améliorez votre santé : le triathlon, épreuve mythique, n'est pas la compétition « surhumaine » si souvent décrite. Triathlètes Ce livre vous explique comment progresser et atteindre votre meilleur niveau. Grâce à plus de connaissances sur le fonctionnement de votre corps pendant l'effort, vous avez la possibilité de concevoir des programmes d'entraînement efficaces. Vous pouvez éviter le surentraînement. Vous comprenez tout l'intérêt du suivi médical. Vous apprenez à utiliser toutes les informations à votre disposition. Vous souhaitez faire un Ironman. Cet ouvrage vous propose des conseils et un programme accessible.

Sujet(s) : Sport : Compétition Cyclisme Course à pied Natation

Indice(s) : 796.425 7



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	796.425 7 CAS	Disponible	prêt normal	