

Ma leçon de course à pied

Auteur(s) Reynaud-Prior, Charlotte (Auteur) ;

Rocca, Gilles (Auteur) ;

Diniz, Yohann (Préfacier, etc.)

Titre(s) Ma leçon de course à pied [Texte imprimé] : votre coach running à domicile ! / Charlotte Reynaud-Prior, Gilles Rocca ; préface de Yohann Diniz.

Editeur(s) Paris : Eyrolles , DL 2016.

Collection(s) (Ma leçon de).

Résumé Que vous soyez coureur du dimanche ou aguerri, cet ouvrage est fait pour vous ! Charlotte Reynaud-Prior et Gilles Rocca ont réuni leur expérience de marathonnienne et de coach sportif dans cet ouvrage indispensable pour une bonne pratique de la course à pied. Vous y trouverez toutes les réponses aux questions que vous vous posez avant, pendant et après la course !.

Sujet(s) Course à pied ** Entraînement

Indice(s) 796.42 ;

796

Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	NOGARO
Code barre	00296000039218
Genre	Documentaire
Cote	796.42 REY