



Livre

Auteur(s) : Harvey, Jean-François (1973-...) (Auteur)

Titre(s) : Savoir courir [Texte imprimé] : techniques et conseils pour s'entraîner comme un professionnel / Jean-François Harvey ; préface d'Alain Bordeleau ; illustrations Chantale Boulianne.

Sortie : Paris : Médicis, 2021.

Résumé : Un guide pratique pour courir comme un athlète : planifier sa saison de course, manger en fonction de ses entraînements, s'échauffer correctement, entre autres. Avec divers programmes de course proposés en fin d'ouvrage.

Sujet(s) : Course à pied ** Entraînement;Entraînement (sports)

ISBN : 978-2-85327-735-8. Br.. 23,90 EUR;

Tout public.



Exemplaires

Bib. d'origine	Fin Nouveauté	Section	Support	Localisation	Disponibilité	Cote	Date retour
Saumur	18/09/2022	Adultes	Livre	Documentaires	En rayon	796.42 HAR	

Médiathèque