



Livre

Auteur(s) : Viet, Vincent (1983-...) (Auteur)

Titre(s) : Running : tous les conseils d'un coach pour bien démarrer et tenir la distance / Vincent Viet.

Editeur(s) : Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine) : Marie-Claire, 2018.

Collection(s) : (Santé Bien-être).

Résumé : Envie de décompresser, de vous dépenser, de vous sentir bien dans votre corps ou tout simplement de partager un moment sportif avec des amis ou des collègues ? N'attendez plus et lancez-vous dans l'aventure du running en suivant les conseils de Vincent Viet, coach sportif et coureur à pied de haut niveau. Ce guide vous aidera à démarrer le running progressivement grâce à un programme d'exercices sur mesure. Apprenez ainsi à définir vos objectifs (tenir la distance, courir un circuit de 5 km, oser le marathon ou le trail...), à bien choisir votre équipement et à prendre soin de votre corps à travers une préparation physique générale (sommeil, nutrition et hydratation, activités sportives qui viennent en soutien du running...). Découvrez également tout ce qu'il faut savoir sur les échauffements, sur les étirements, sur la respiration à adopter durant la course, sur la récupération après l'effort... Dans son livre, Vincent Viet vous accompagne avec bienveillance dans votre pratique du running car, pour lui, ce sport est avant tout synonyme de partage et de bonheur ! Alors, n'hésitez plus à rejoindre la grande communauté des coureurs ; le running n'a que des avantages !

Sujet(s) : Course à pied ** Entraînement

Indice(s) : 796.42796

Collation : 1 vol. (159 p.). ill. en coul.. 23 cm



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Gironcourt	Adultes	documentaire	En rayon	796.42 VIE		088120003446 22