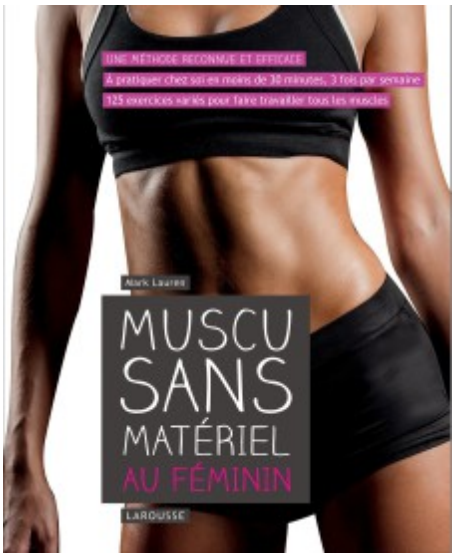
Médiathèque: Muscu sans matériel au féminin

Cet ouvrage propose un programme de mise en forme rapide, à domicile et sans matériel, conçu spécialement pour les femmes.



«Dites adieu aux longues heures fastidieuses en salle de gym, ainsi qu'aux éternels exercices de cardio!» Mark Lauren, spécialiste de la mise en forme, montre comment travailler avec le seul instrument qui ne fait jamais défaut et ne coûte rien: son propre corps.

Le public: Toutes les sportives et celles qui veulent être coachées pour une remise en forme.

Les exercices: 125 exercices différents, répartis en cinq catégories de mouvement : traction, squat, poussée alignée, poussée perpendiculaire et flexion. Chaque catégorie comporte 25 exercices, classés par ordre de difficulté.

Prêt d'ouvrage
Lauren, M. (2015). Muscu sans matériel au féminin. Paris: Larousse.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO