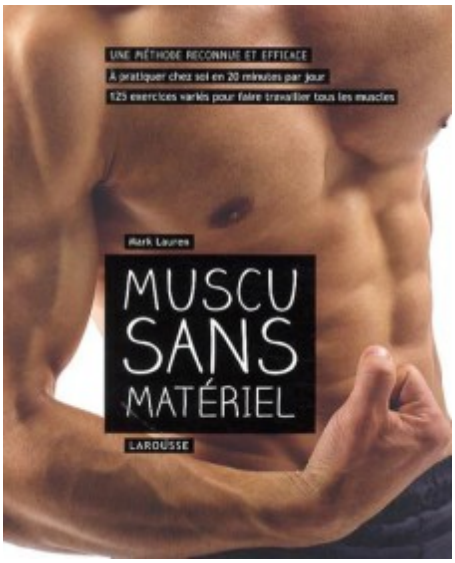
Médiathèque: Muscu sans matériel

Vous souhaitez garder une excellente forme physique ou vous muscler sans passer des heures au gymnase ? L'auteur de cet ouvrage vous invite à découvrir 125 exercices.

Les mouvements, clairement expliqués, peuvent se décliner en programmes d'entraînement à la carte, modifiables à l'infini.

Pour bien stimuler les muscles, il faut varier les efforts. Des plannings d'activités sur 10 semaines, pour tous niveaux, vous permettront d'obtenir des résultats et ce, en ne travaillant que 20 minutes par jour, 4 ou 5 fois par semaine.

Ces programmes combinent les techniques traditionnelles et les principes d'entraînement modernes les plus efficaces. Nul besoin de machines pour se muscler, apprenez à travailler seulement avec votre corps !



Prêt d'ouvrage
Lauren, M. (2014). Muscu sans matériel. Paris: Larousse.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO