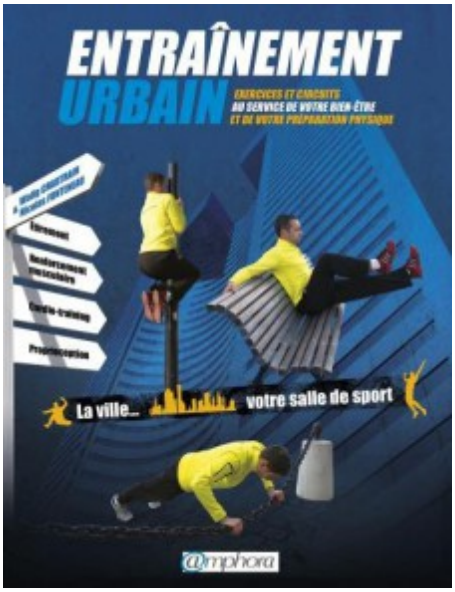
Médiathèque: Entraînement urbain

Ce manuel pratique, facile d'accès et d'utilisation pour concevoir des séances, que ce soit dans une perspective d'entretien musculaire et de bien-être ou dans le cadre de la préparation pour développer les capacités physiques.

Découvrez plus de 200 situations de renforcement musculaire et d'étirement! Classées selon le mobilier à votre disposition et la partie du corps sollicitée, elles sont présentées sous la forme de fiches détaillant le niveau de difficulté, la bonne exécution, les erreurs à éviter, les conseils de l'entraîneur et des variantes.

Vous bénéficiez également d'exemples de circuits conçus autour de thématiques spécifiques (renforcement, étirement, équilibre, cardio-training, etc.). Un guide qui transformera votre ville en salle de sport!



Prêt d'ouvrage
Chartrain, W. (2015). Entraînement urbain: exercices et circuits au service de votre bien-être et de votre préparation physique. Paris: Amphora.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO