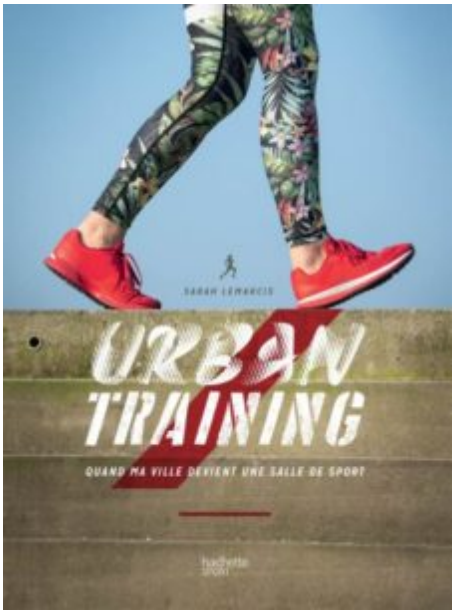
Médiathèque: Urban training

Le principe de l'urban training («entraînement urbain») est simple. Venu tout droit de la côte Ouest des Etats-Unis, cette discipline sportive propose de s'entraîner en ville comme on pourrait le faire en salle, mais sans abonnement, sans contrainte et à l'air libre.



Echauffement, renforcement musculaire, exercices cardio, étirements... Il est possible de réaliser chaque exercice en utilisant le matériel urbain: escaliers, bancs, plots, barrières, etc. sont autant d'outils pour réaliser des exercices efficaces et variés.

Faire du sport, c'est bien, mais pratiquer tout en aérant ses poumons et son esprit, c'est mieux. L'urban training offre l'avantage de mieux oxygéner les muscles pendant l'effort et se révèle également source de bien-être et de détente.

Revenir à la simplicité d'un entraînement, profiter de la nature et de sa ville, se transformer en sportif des temps modernes: voila les principes de ces nouveaux plans d'entraînement.

Ce livre est un programme de remise en forme. Il contient: 50 techniques (renforcement haut du corps et bas du corps, exercices cardio); cinq sessions d'entraînement précédées d'échauffements et d'étirements; un planning de rééquilibrage alimentaire comprenant des recettes de nutritionniste pour la semaine «starter».

Prêt d'ouvrage
Lemarcis, S. (2018). Urban training: Quand ma ville devient une salle de sport. Vanves: Hachette Pratique.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO