Dr Stéphane CASCUA • Raphaël FÈVRE

PROGRAMMES de Musculation

Bien-être • esthétique • performance

Des séances "clés en main"

+ mémo-exercices illustré

amphora sports

La musculation peut être pratiquée pour atteindre différents objectifs : entretenir sa condition physique, se modeler une silhouette galbée, prévenir les problèmes de dos, prendre de la masse, développer sa force et sa puissance, améliorer son explosivité, se préparer à un sport...

Un entraînement efficace et adapté nécessite pour cela des programmes spécifiques ; les exercices, les charges, le nombre de séries et de répétitions évoluent en effet en fonction du résultat que vous souhaitez atteindre.

Dans ce guide résolument pratique, les auteurs, médecin du sport et préparateur physique, vous expliquent simplement les principes fondamentaux de la musculation et vous proposent, sous forme de fiches, plusieurs programmes « clés en main » qui correspondent à vos besoins.

En début d'ouvrage, un mémo illustré vous rappelle l'ensemble des exercices de musculation, classés par groupes musculaires, que vous utiliserez dans les séances développées par la suite.

www.ed-amphora.fr

9 782851 806963

18,50 €