

AMPHORA TRAINING

Christophe **POURCELOT** et Frédéric **CAVERNE**

J'AI PAS LE TEMPS !

*Séances
de Cross-Training*

40 SÉANCES **DE 20 MINUTES**

3 NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

AMPHORA

J'AI PAS LE TEMPS !

Séances de Cross-Training

Un corps qui doit gagner en puissance, une endurance à stabiliser, une explosivité à atteindre et peu de temps dans votre journée ?

Finie l'équation impossible, terminées les fausses excuses : ce livre s'adresse à tous ceux qui, débordés, souhaitent façonner un corps musclé et résistant, mais qui n'ont pas (beaucoup) de temps. Pas besoin de connaissances théoriques pour élaborer un programme, ce livre suffit : il sera votre coach !

Vous disposez de séances clés en main de 20 minutes pour reprendre efficacement votre corps en main et mener à bien vos objectifs en 3 à 4 séances par semaine.

Vous pourrez planifier vos routines comme vous le souhaitez en fonction de vos disponibilités et de vos modes de vie. Que vous soyez une femme ou un homme, sportif ou non, quels que soient votre âge et votre niveau sportif, vous aurez des exercices adaptés à vos besoins !

(Très) simple et (très) efficace : peu de temps, beaucoup de résultats !

19,50 €



Scannez ce QRCode
pour explorer nos univers
sur ED-AMPHORA.FR

ED-AMPHORA.FR

