

**C'EST MALIN**

**POCHE**

CÉCILE BERTIN

# LE RUNNING AU FÉMININ



FORME

**Débuter et progresser avec bonheur  
pour retrouver la forme et la ligne**

# LE RUNNING AU FÉMININ



Que vous n'ayez plus chaussé de baskets depuis le lycée ou que vous vous entraîniez pour votre premier marathon, *Le running au féminin, c'est malin* est LE livre de chevet (et d'entraînement) de toutes les filles qui veulent courir... débutantes ou non !

Dans ce livre, truffé de conseils :

- Tous les avantages du running pour rester motivée !
- Mon test de condition physique.
- Mes tout premiers plans d'entraînement (à télécharger pour les imprimer autant de fois que nécessaire – rendez-vous à la dernière page).
- Ma shopping list : ce qui est indispensable, ce qui l'est moins.
- Je mange quoi avant, pendant et après ?

**POUR VOUS ENTRAÎNER ET PROGRESSER  
QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU DE DÉPART !**

Cécile Bertin, mère de quatre enfants, n'était pas sportive pour un sou. Et un jour, profitant de son dernier congé parental, elle s'y est mise... Aujourd'hui, rédactrice en chef du magazine *Running pour Elles*, elle a à son actif une quarantaine de marathons à travers le monde ! Retrouvez-la sur son blog : [RunFitFun.fr](http://RunFitFun.fr)

ISBN 979-10-285-0099-3

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

6 euros

Prix TTC France

LE D U C . S  
E D I T I O N S



9 791028 500993