

ENTRAÎNEMENT URBAIN

EXERCICES ET CIRCUITS
AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE
ET DE VOTRE PRÉPARATION PHYSIQUE

Wally CHARTRAIN
& Nicolas FONTENEAU

Étirement

Renforcement
musculaire

Cardio-training

Proprioception



La ville...  votre salle de sport



@mphora

ENTRAÎNEMENT URBAIN

EXERCICES ET CIRCUITS AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE ET DE VOTRE PRÉPARATION PHYSIQUE



Comment utiliser le mobilier urbain qui vous entoure pour votre entraînement ?

Les auteurs vous proposent un manuel pratique, facile d'accès et d'utilisation pour concevoir vos séances, que ce soit dans une perspective d'entretien musculaire et de bien-être ou dans le cadre de votre préparation pour développer vos 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 vous 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...).

Un guide qui transformera votre ville en salle de sport !



9 782851 80 920 9 21,50 €