

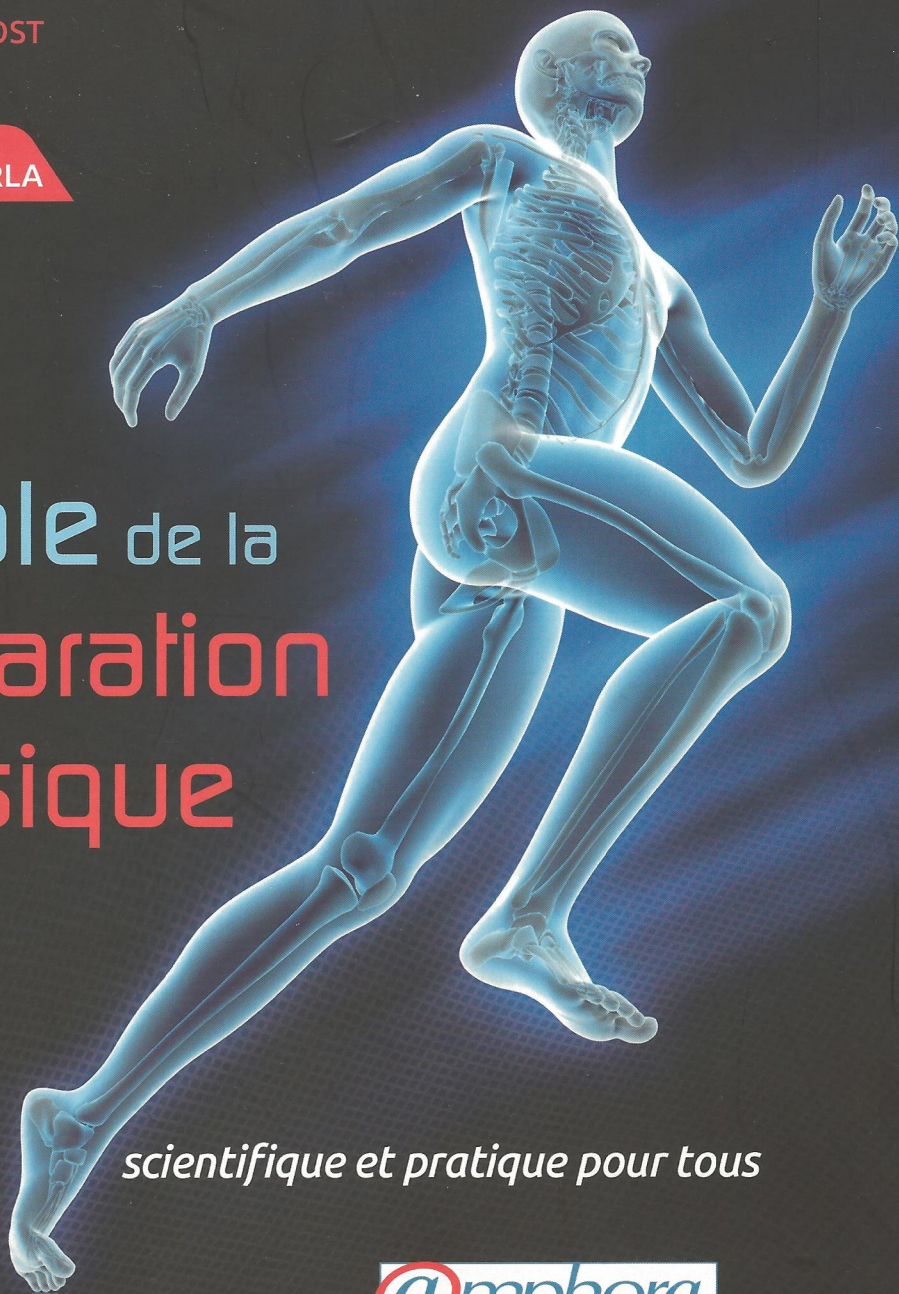
Toutes les RÉPONSES aux questions que vous vous posez,
quels que soient votre NIVEAU, votre SPORT et vos OBJECTIFS

Didier REISS
Dr Pascal PRÉVOST

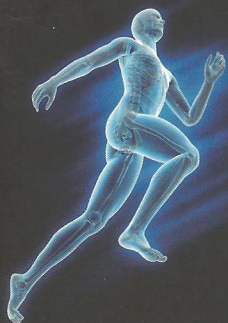
Préface
Georges CAZORLA

La bible de la préparation physique

Le guide scientifique et pratique pour tous



@mphora



Plus de 1 300
références.
Près de 400
illustrations
et tableaux.

De la compréhension à l'optimisation...

L'objectif des auteurs, spécialistes reconnus, est de vous détailler les dernières avancées scientifiques et pratiques sur l'optimisation de la préparation physique sportive.

Vous trouverez dans cet ouvrage de référence toutes les réponses aux questions que vous vous posez, quels que soient votre niveau, votre sport et vos objectifs.

Endurance spécifique, perte de poids, musculation, force maximale, explosivité, vitesse, force endurance, masse musculaire, souplesse, équilibre, gainage fonctionnel, récupération... Chaque chapitre traite d'une composante essentielle de la préparation physique.

L'ambition de cet ouvrage est de vous transmettre les connaissances actualisées et de vous permettre de les transposer concrètement sur le terrain.

Les points abordés sont documentés et illustrés afin que vous compreniez au mieux les principes fondamentaux permettant d'atteindre les objectifs fixés en toute sécurité et avec une efficacité avérée.

Pour faciliter sa lecture, les chapitres ont été traités de façon indépendante et peuvent donc se lire dans l'ordre que vous souhaitez. Un chapitre spécifique est exclusivement consacré à la mise en place pratique d'une planification adaptée aux besoins de chacun : débutant, entraîné et compétiteur.

Cet ouvrage incontournable, véritable bible de la préparation physique, contient des informations encore jamais publiées en langue française ; il sera l'allié de tous les sportifs motivés, des professionnels du sport et de la forme et des étudiants.

www.ed-amphora.fr

37,50 €



9 782851 808493



Pascal PRÉVOST

Didier REISS

Didier REISS est diplômé d'État et universitaire (bac + 5) dans le domaine de l'entraînement.

Pratiquant de sports de combat ayant commencé activement à 14 ans, ceinture noire et compétiteur de niveau national, l'encadrement a pris le pas sur sa pratique. De l'empirisme à la connaissance scientifique, se former devient une priorité.

Formateur international dans plusieurs diplômes, gérant de sa propre école de formation, il évolue toujours dans la préparation physique de haut niveau ainsi qu'auprès de personnalités.

Chroniqueur ponctuel pour des magazines et co-auteur d'ouvrages, il est un véritable passionné de la préparation physique.

Pascal PRÉVOST est docteur en neurophysiologie et biomécanique de la performance motrice et possède un DESS en préparation physique.

Sur le terrain depuis plus de 30 ans, il partage son temps entre formation, préparation physique et conférences, en France comme à l'étranger.

- Son objectif : lutter contre les idées reçues dans le secteur sportif et proposer des méthodes pour optimiser les séances d'entraînement physique.
- Sa motivation première : le respect de l'intégrité physique, neurophysiologique et cognitive de la personne dans tous ses accompagnements individualisés.
- Sa quête : trouver de nouveaux outils et nouvelles méthodes, souvent avant-gardistes.