



100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie

Pourcelot Christophe

100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie Pourcelot Christophe

Voici le premier ouvrage entièrement consacré à la culture cross-training et à l'entraînement croisé des qualités physiques. Découvrez une méthodologie claire qui vous permettra d'exécuter efficacement des mouvements issus de différentes disciplines telles que l'haltérophilie, la force athlétique, la gymnastique, l'athlétisme ou la musculation sportive. Grâce à des programmes organisés en fonction de différents niveaux clairement identifiés, suivez un entraînement cohérent et progressif adapté à vos possibilités. Ce type d'entraînement vous permettra de travailler la puissance, l'explosivité, la force, l'endurance, l'équilibre et la coordination au cours d'une même séance. Devenez un sportif complet et accompli ! L'auteur : Policier depuis 1997 et instructeur pour la Police Nationale en "Tir et Sport" depuis 2005, Christophe POURCELOT est également éducateur sportif diplômé d'état HACUMESE et préparateur physique. Coauteur de la "Méthode IMPACT" chez Amphora, il est le fondateur de l'IMPACT CROSS-TRAINING. Editions Amphora ISBN : 978-2-85180-847-9 176 pages



[Télécharger 100 % Cross-Training - Guide des mouvements, plani ...pdf](#)



[Lire en ligne 100 % Cross-Training - Guide des mouvements, pla ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne 100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie Pourcelot Christophe

160 pages

Présentation de l'éditeur

Créée à l'origine comme une méthode d'entraînement rapide et efficace pour les postulants aux différents groupes d'intervention de la Police Nationale, le cross-training est devenu aujourd'hui une activité physique à part entière pratiquée par une nouvelle catégorie de sportifs ne se reconnaissant pas dans les techniques d'entraînement traditionnelles.

Christophe Pourcelot, coauteur de la Méthode IMPACT, avait déjà introduit la culture «cross-training» en bouleversant les codes et la philosophie dans la musculation.

Dans ce premier ouvrage entièrement consacré à la culture cross-training et à l'entraînement croisé des qualités physiques, il vous propose une méthodologie claire qui vous permettra d'exécuter efficacement des mouvements issus de différentes disciplines telles que l'haltérophilie, la force athlétique, la gymnastique, l'athlétisme ou la musculation sportive.

Ce type d'entraînement vous permettra de travailler la puissance, l'explosivité, la force, l'endurance, l'équilibre et la coordination au cours d'une même séance.

En suivant une pédagogie cohérente, vous deviendrez ainsi des sportifs complets et accomplis. Biographie de l'auteur

Policier depuis 1996 et instructeur pour la Police Nationale en «Tir et Sport» depuis 2005, Christophe Pourcelot est également éducateur sportif diplômé d'État HACUMESE et préparateur physique. Coauteur de la «Méthode IMPACT» chez Amphora, il est le fondateur de l'IMPACT CROSS-TRAINING.

Download and Read Online 100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie Pourcelot Christophe #GQCMLK1E3P7

Lire 100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie par Pourcelot Christophe pour ebook en ligne100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie par Pourcelot Christophe Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres 100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie par Pourcelot Christophe à lire en ligne.Online 100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie par Pourcelot Christophe ebook Téléchargement PDF100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie par Pourcelot Christophe Doc100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie par Pourcelot Christophe Mobipocket100 % Cross-Training - Guide des mouvements, planification, méthodologie par Pourcelot Christophe EPub

GQCMLK1E3P7GQCMLK1E3P7GQCMLK1E3P7