



Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique



Télécharger



Lire En Ligne

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

Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique

Jérôme Sordello

Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique Jérôme Sordello

Le Swiss Ball occupe une place grandissante dans les programmes de rééducation, de prévention et de préparation physique. Reposant sur le principe d'équilibre, cet outil présente de multiples bénéfices (travail de la force, de l'équilibre, soulagement de la douleur) et s'adresse à tous : sportifs en quête de performance, enfants, seniors, personnes en rééducation ou encore travailleurs sédentaires. Les nombreuses photographies de cet ouvrage vous permettront de réaliser facilement les exercices avec un Swiss Ball et de les adapter en fonction de votre niveau et de vos objectifs. Jérôme Sordello expose ici tout ce qu'il faut savoir sur le Swiss Ball, partenaire d'entraînement idéal pour tous et formidable variante des exercices classiques de préparation physique.

 [Télécharger Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, pré ...pdf](#)

 [Lire en ligne Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, pr ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique
Jérôme Sordello**

240 pages

Présentation de l'éditeur

Le Swiss Ball occupe une place grandissante dans les programmes de rééducation, de prévention et de préparation physique. Reposant sur le principe d'équilibre, cet outil présente de multiples bénéfices (travail de la force, de l'équilibre, soulagement de la douleur) et s'adresse à tous : sportifs en quête de performance, enfants, seniors, personnes en rééducation ou encore travailleurs sédentaires. Les nombreuses photographies de cet ouvrage vous permettront de réaliser facilement les exercices avec un Swiss Ball et de les adapter en fonction de votre niveau et de vos objectifs. Jérôme Sordello expose ici tout ce qu'il faut savoir sur le Swiss Ball, partenaire d'entraînement idéal pour tous et formidable variante des exercices classiques de préparation physique. Biographie de l'auteur

Jérôme Sordello est titulaire du DESS "Préparation Physique et Management des Équipes Sportives" de l'UFR STAPS de Strasbourg. Ce coach sportif est aussi formateur à de nombreuses techniques et accessoires de remise en forme et d'amincissement. Il est déjà l'auteur de deux ouvrages Amphora : "Mon entraînement sur Power Plate" et "Coaching du sportif".

Download and Read Online Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique Jérôme Sordello #Z865TVP2IEK

Lire Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique par Jérôme Sordello pour ebook en ligneEntrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique par Jérôme Sordello 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 Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique par Jérôme Sordello à lire en ligne.Online Entrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique par Jérôme Sordello ebook Téléchargement PDFEntrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique par Jérôme Sordello DocEntrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique par Jérôme Sordello MobipocketEntrainement avec Swiss Ball : Santé, forme, préparation physique par Jérôme Sordello EPub **Z865TVP2IEKZ865TVP2IEKZ865TVP2IEK**