

Courir du jogging au marathon

Auteur(s) Delore, Michel (Auteur)

Tallon, Francois

Titre(s) Courir du jogging au marathon / Michel Delore, francois Tallon.

Editeur(s) Paris : Amphora , 2004.

Notes Du 5 au 100 KM, en passant par le semi-marathon et le marathon, ce manuel traite de l'ensemble des courses sur routes. Des chapitres sont également consacrés aux spécialités des épreuves de grand fond comme les trails ou les courses de 24h. Entraînement, organisation, matériel, conseils pratiques, diététique, traumatologie... ce manuel pratique s'adresse à toutes les personnes, débutantes ou confirmées, qui s'intéressent à la course à pied.

Indice(s) DOC

Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Loigné sur Mayenne
Section	Adulte
Localisation	Documentaire
Cote	DOC DEL
Situation	en rayon
Date retour	