

[Le] guide du running

Auteur(s) Radcliffe, Paula (Auteur)

Titre(s) [Le] guide du running : équipement, training, mental, nutrition / Paula Radcliffe.

Editeur(s) Paris : Marabout , 2012.

Résumé Par une championne du monde du marathon, une présentation de la course à pied, de la définition de ses objectifs à son alimentation en passant par la préparation et la course elle-même.

Sujet(s) Course à pied

Indice(s) 796.4

Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace travail
Localisation	Documentaire
Cote	796.4 COU
Situation	en rayon
Date retour	
Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Adulte
Localisation	Documentaire
Cote	796.42 RAD
Situation	plateforme BDM
Date retour	