



Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel

Olivier Lafay

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel Olivier Lafay

Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables.

Référence : 806420

Livre Amphora " Méthode de Musculation "

Caractéristiques : ce premier ouvrage original et novateur associe un concept de musculation efficace à des illustrations de grande qualité. Il s'adresse à toute personne qui souhaite se muscler sans utiliser de matériel. Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquant, quel que soit son niveau, pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, développer les muscles, améliorer les performances athlétiques. Les 110 exercices proposés permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines?). Ils peuvent aussi être utilisés par ceux qui possèdent des haltères afin de compléter et diversifier leur entraînement. Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chacun pourra puiser selon ses besoins et ses envies. À noter que, depuis fin 2004, cette méthode est officiellement adoptée par l'École Française de Close-Combat. 224 pages en couleurs, format 19,5 x 26 cm, 150 illustrations.

Auteurs : Olivier Lafay

↓ [Download Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel ...pdf](#)

📖 [Read Online Méthode de musculation : 110 exercices sans matérié ...pdf](#)

Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel

Olivier Lafay

Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel Olivier Lafay

Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables.

Référence : 806420

Livre Amphora " Méthode de Musculation "

Caractéristiques : ce premier ouvrage original et novateur associe un concept de musculation efficace à des illustrations de grande qualité. Il s'adresse à toute personne qui souhaite se muscler sans utiliser de matériel. Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquant, quel que soit son niveau, pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, développer les muscles, améliorer les performances athlétiques. Les 110 exercices proposés permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines?). Ils peuvent aussi être utilisés par ceux qui possèdent des haltères afin de compléter et diversifier leur entraînement. Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chacun pourra puiser selon ses besoins et ses envies. À noter que, depuis fin 2004, cette méthode est officiellement adoptée par l'École Française de Close-Combat. 224 pages en couleurs, format 19,5 x 26 cm, 150 illustrations.

Auteurs : Olivier Lafay

221 pages

Extrait

Introduction

Un livre, plusieurs possibilités...

Ce livre a été pensé afin de satisfaire chaque lecteur, quels que soient son objectif et son niveau de départ. On peut distinguer trois catégories de pratiquants pour qui ce livre sera utile. A vous de vous ranger dans la catégorie qui vous correspond.

→ La première catégorie comprend les sportifs qui s'entraînent déjà avec des haltères ou des machines. Ce livre leur permettra de diversifier et compléter leur entraînement habituel. Ils pourront s'exercer à la maison, en vacances, à l'hôtel, en déplacement... Ils pourront continuer à développer leurs muscles, et découvrir de nouvelles façons de les stimuler, sans aucun matériel. La variété dans l'entraînement est source de progrès.

→ La deuxième catégorie comprend tous ceux qui n'ont pas envie de suivre un programme précis. Ils n'ont pas de matériel et ils ne souhaitent pas en acquérir. Ce qu'ils veulent surtout c'est exercer leurs muscles comme bon leur semble. Ils ne souhaitent pas planifier un entraînement et ne recherchent pas des résultats immédiats et importants. Ces pratiquants auront plutôt envie de «picorer» dans le livre au gré de leurs humeurs et de leurs besoins du moment.

Les lecteurs qui se reconnaissent dans la première et la deuxième catégorie n'ont pas vraiment besoin de lire le reste de l'introduction. Pour eux, le livre ne forme pas un tout. C'est un assemblage de programmes et d'exercices divers dans lequel ils comptent puiser afin de créer leurs propres séances. Ils n'ont pas besoin d'une méthode. Page 137 (classement des exercices), ils disposeront d'une base pour aborder ce livre.

→ La troisième catégorie comprend tous ceux qui recherchent des résultats rapides, sans utiliser de matériel. Dans ce cas, ils ont besoin d'être guidé par une méthode qui va leur apprendre à exploiter efficacement les 110 exercices à leur disposition. Pour ces lecteurs, le livre formera un tout, un assemblage d'éléments organisés de façon cohérente afin d'atteindre un but : plus de muscle, moins de graisse, en peu de temps. Si vous vous reconnaissez dans cette catégorie, vous devez lire la suite de l'introduction. Vous allez découvrir ce qu'est le Protéo-System, la méthode créée par l'auteur.

(...) Présentation de l'éditeur

MÉTHODE MUSCULATION

ENTRETIEN MUSCULAIRE ° PERTE DE GRAISSE ° REMISE EN FORME ° HAUTE

PERFORMANCE

Cet ouvrage original et novateur associe un concept de musculation efficace à des illustrations de grande qualité. Il s'adresse à toute personne qui souhaite se muscler sans utiliser de matériel.

Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquant, quel que soit son niveau, pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, développer les muscles, améliorer les performances athlétiques.

Les 110 exercices proposés permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines...). Ils peuvent aussi être utilisés par ceux qui possèdent

déjà des haltères afin de compléter et diversifier leur entraînement. Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chacun pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

■ Ce livre vous propose un véritable entraînement personnalisé à domicile. C'est un guide pratique complet que vous pourrez emmener partout.

■ Quels que soient votre âge et votre projet, cette méthode s'adapte à vos besoins. Elle permet une progression constante à chaque utilisateur.

■ Son entraînement progressif (voir page 38) utilise les 110 exercices de façon cohérente et constructive.

■ Vous serez guidé en permanence. Un système d'évaluation performant vous permettra d'atteindre vos objectifs.

■ Si vous souhaitez développer des qualités physiques exceptionnelles, cette méthode vous indiquera comment y parvenir.

Download and Read Online Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel Olivier Lafay
#5AU93EMFCK

Lire Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel par Olivier Lafay pour ebook en ligne Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel par Olivier Lafay 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 Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel par Olivier Lafay à lire en ligne. Online Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel par Olivier Lafay ebook Téléchargement PDF Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel par Olivier Lafay Doc Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel par Olivier Lafay Mobipocket Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel par Olivier Lafay EPub

5AU93EMFPCK5AU93EMFPCK5AU93EMFPCK