



Triathlon : 100 séances d'entraînement

Steve Trew, Dan Bullock

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Triathlon : 100 séances d'entraînement Steve Trew, Dan Bullock

 [Download Triathlon : 100 séances d'entraînement ...pdf](#)

 [Read Online Triathlon : 100 séances d'entraînement ...pdf](#)

Triathlon : 100 séances d'entraînement

Steve Trew, Dan Bullock

Triathlon : 100 séances d'entraînement Steve Trew, Dan Bullock

Téléchargez et lisez en ligne Triathlon : 100 séances d'entraînement Steve Trew, Dan Bullock

160 pages

Présentation de l'éditeur

Au cours des dernières décennies, le triathlon a considérablement changé : il jouit désormais d'une forte popularité, compte parmi les disciplines olympiques, et les critères de performance des triathlètes ont augmenté à une vitesse extraordinaire à tous les niveaux. Un programme d'entraînement spécifique et intelligemment construit est donc indispensable pour tout athlète souhaitant améliorer ses performances en compétition. Dans cet ouvrage, conçu par deux des meilleurs entraîneurs au monde de triathlon, vous trouverez : 100 séances d'entraînement (30 de natation, 30 de cyclisme, 30 de course à pied et 10 séances imbriquées), élaborées et perfectionnées au fil des années, dont l'efficacité a été prouvée en compétition. Des méthodes et des principes d'entraînement parfaitement ciblés et personnalisables afin de vous permettre de vous entraîner en tenant compte de votre niveau et de vos objectifs. Des conseils avisés de spécialistes, des variantes d'exercice, des objectifs à atteindre, qui ajoutent une véritable plus-value aux séances. Grâce à ce livre - à recommander à tous les triathlètes - vous aurez toutes les clés en main pour progresser et atteindre le haut niveau !

Biographie de l'auteur

Steve Trew est une figure du triathlon. Entraîneur, commentateur, présentateur et journaliste anglais, sa réputation n'est plus à faire dans le milieu. Il a participé, en tant qu'entraîneur, aux Championnats d'Europe et du monde, et a pris part aux cinq dernières éditions des jeux Olympiques, que ce soit comme entraîneur, manager et/ou commentateur des épreuves de triathlon et de natation. Il était entraîneur lors des Jeux de Sydney, en 2000, et manager de l'équipe du Pays de Galles lors des Jeux du Commonwealth en 2006, à Melbourne. Dan Bullock a commencé sa carrière d'entraîneur en 1990. Il a été élu entraîneur de l'année 2005-2006 en triathlon par le magazine 220 Triathlon. En 2012, il a rédigé un module de formation continue destiné aux entraîneurs de natation en eau libre pour la Fédération britannique. Dan a porté les couleurs de l'équipe de triathlon britannique de sa catégorie aux Pays-Bas, en 2000, à Edmonton, en 2001, et à Cancun, en 2002. Il a été consacré champion de Grande-Bretagne en bassin et en eau libre, recordman national de sa catégorie, médaillé aux championnats d'Europe et du monde, et il a participé à plusieurs Ironman.

Download and Read Online Triathlon : 100 séances d'entraînement Steve Trew, Dan Bullock

#6L5NBH8JXQ7

Lire Triathlon : 100 séances d'entraînement par Steve Trew, Dan Bullock pour ebook en ligne
Triathlon : 100 séances d'entraînement par Steve Trew, Dan Bullock 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
Triathlon : 100 séances d'entraînement par Steve Trew, Dan Bullock à lire en ligne.
Online Triathlon : 100 séances d'entraînement par Steve Trew, Dan Bullock ebook Téléchargement PDF
Triathlon : 100 séances d'entraînement par Steve Trew, Dan Bullock Doc
Triathlon : 100 séances d'entraînement par Steve Trew, Dan Bullock Mobipocket
Triathlon : 100 séances d'entraînement par Steve Trew, Dan Bullock EPub
6L5NBH8JXQ76L5NBH8JXQ76L5NBH8JXQ7