

Courir en harmonie

L'ouvrage de référence en langue française sur la course à pied

Ce livre présente et interroge les connaissances fondamentales sur l'entraînement du coureur à pied, la physiologie, le mental, la diététique et le médical, tout en livrant un vécu personnel de la course à pied. Elaboré comme une synthèse de références scientifiques et de pratiques de terrain, il porte le savoir universel au regard de chaque coureur. Sa lecture ouvre la voie fascinante d'un entraînement vécu comme un apprentissage de soi et du monde.

Retrouvez dans cette deuxième édition, les ingrédients qui ont fait le succès de la précédente édition : un savoir accessible à tous, illustré à foison, écrit dans un langage simple et coloré. Les débutants comme les coureurs confirmés viendront puiser au cœur des 17 chapitres, les connaissances de pointe et les conseils concrets destinés à éclairer leur pratique de la course à pied.

Les lecteurs de la première édition découvriront un ouvrage renouvelé et largement augmenté, intégrant une mise à jour complète des connaissances mais aussi plusieurs nouveautés : construire son plan d'entraînement de manière simple et intuitive, la fatigue, le suivi biologique, une connaissance inédite et innovante de la foulée du coureur à pied, mais aussi le rôle du cerveau et les astuces mentales pour souffler et performer.



L'auteur

Cyrille Gindre est entraîneur
(Brevet d'Etat 2^e degré en athlétisme,
DESS préparation physique), enseignant
et chercheur (PhD en sciences du sport).
Il est membre de l'équipe Volodalen.

Niveau : Débutant à confirmé



9 782953 940312

ISBN : 978-2-9539403-1-2 34 €

Cyrille GINDRE

COURIR

2^e édition

en harmonie



Cyrille GINDRE

COURIR en harmonie 2^e édition

Éditions | VOLODALEN


Editions | VOLODALEN