

COURIR

2^e édition

en harmonie

L'ouvrage de référence 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 entraîneurs confirmés viendront puiser au cœur des 17 chapitres les connaissances de pointe et les conseils pratiques destinés à éclairer leur pratique de la course à pied.

Les lecteurs de la première édition trouveront un ouvrage renouvelé et largement augmenté, comprenant 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.

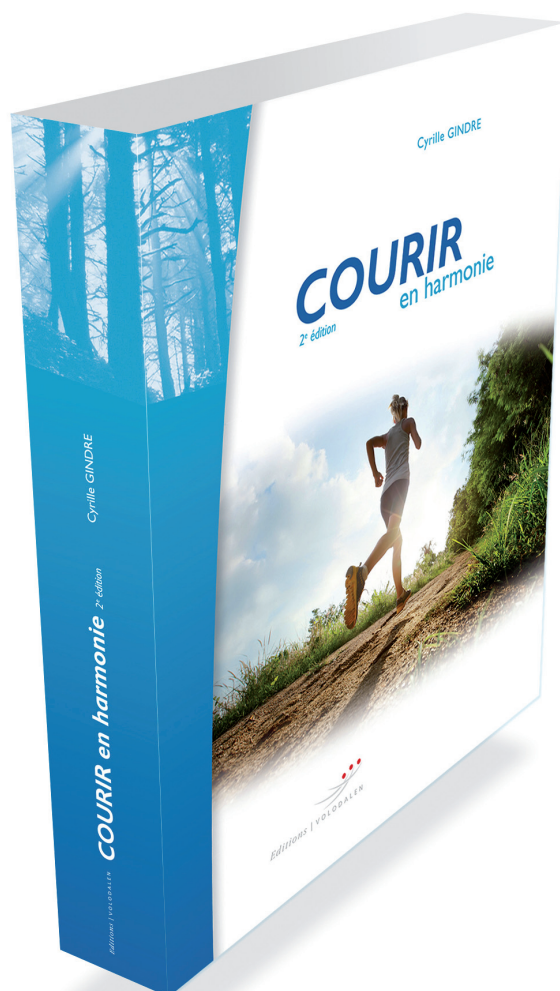
Les 400 pages de la première édition font place à un nouvel ouvrage de 672 pages accessible aux novices comme aux experts.

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.



Editeur : Volodalen Editions
10 sous le diévant F- 39270 CHAVERIA
Tél. +33 (0)9 62 33 75 05
barbara@volodalen.com
www.volodalen.com
Diffusé par nos soins
Imprimeur : Imprimerie de l'Est



Format 18 X 23 cm
672 pages couleur
600 illustrations
Prix : 34€

ISBN 978-2-9539403-1-2



9 782953 940312