



## **Trail running - Préparez vos défis !**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Trail running - Préparez vos défis !

*Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme*

## **Trail running - Préparez vos défis !** Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme

Le nombre d'adeptes des courses en pleine nature et sur longue distance explose littéralement en France depuis quelques années ! Sylvain Bazin, journaliste spécialisé et compétiteur reconnu, et Jean-Marc Delorme, entraîneur et pratiquant, mettent leur très haut niveau d'expertise au service d'un ouvrage qui s'adresse aussi bien au coureur débutant attiré par les courses nature qu'au trailleur déjà expérimenté souhaitant se fixer de nouveaux défis. Après avoir présenté les fondamentaux physiologiques et techniques propres à ces pratiques, ils détaillent une préparation adaptée pour chaque type de course. Des plans d'entraînement spécifiques et des conseils sur la diététique permettront aux pratiquants réguliers de « performer ». Le lecteur appréciera également les indications et les conseils précis pour s'entraîner en vue des grandes classiques courues par les auteurs (UTMB, Marathon des sables, Grand Raid de la Réunion, Templiers, TOR des Géants), ainsi que les témoignages d'experts et les nombreuses photos qui rythment ce manuel incontournable.

 [Télécharger Trail running - Préparez vos défis ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne Trail running - Préparez vos défis ! ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Trail running - Préparez vos défis ! Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme

---

250 pages

Présentation de l'éditeur

Le nombre d'adeptes des courses en pleine nature et sur longue distance explose littéralement en France depuis quelques années ! Sylvain Bazin, journaliste spécialisé et compétiteur reconnu, et Jean-Marc Delorme, entraîneur et pratiquant, mettent leur très haut niveau d'expertise au service d'un ouvrage qui s'adresse aussi bien au coureur débutant attiré par les courses nature qu'au trailleur déjà expérimenté souhaitant se fixer de nouveaux défis. Après avoir présenté les fondamentaux physiologiques et techniques propres à ces pratiques, ils détaillent une préparation adaptée pour chaque type de course. Des plans d'entraînement spécifiques et des conseils sur la diététique permettront aux pratiquants réguliers de « performer ». Le lecteur appréciera également les indications et les conseils précis pour s'entraîner en vue des grandes classiques courues par les auteurs (UTMB, Marathon des sables, Grand Raid de la Réunion, Templiers, TOR des Géants), ainsi que les témoignages d'experts et les nombreuses photos qui rythment ce manuel incontournable. Biographie de l'auteur

Journaliste spécialisé dans l'outdoor et la course à pied, Sylvain Bazin est le référent Trail Running de Wider, le magazine Outdoor de référence. Coureur de fond depuis toujours et comptant à son actif un grand nombre de courses à travers le monde, Sylvain met à la disposition de tous sa connaissance du trail.

Coureur de fond acharné et compétiteur dans l'âme, Jean-Marc Delorme compte à son actif de grandes courses mythiques (Diagonale des fous, marathon des sables, Tor des géants...). Il exerce également en tant qu'entraîneur et formateur FFA et collabore avec Jogging international.

Download and Read Online Trail running - Préparez vos défis ! Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme  
#B6CMJ27SN9Q

Lire Trail running - Préparez vos défis ! par Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme pour ebook en ligne Trail running - Préparez vos défis ! par Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme 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 Trail running - Préparez vos défis ! par Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme à lire en ligne. Online Trail running - Préparez vos défis ! par Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme ebook Téléchargement PDF Trail running - Préparez vos défis ! par Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme Doc Trail running - Préparez vos défis ! par Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme Mobipocket Trail running - Préparez vos défis ! par Sylvain Bazin, Jean-Marc Delorme EPub  
**B6CMJ27SN9QB6CMJ27SN9QB6CMJ27SN9Q**