



Hiit - Entraînement Fractionné à Haute Intensité - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Hiit - Entrainement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications

Pourcelot Christophe, Vidal Maxence

Hiit - Entrainement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications Pourcelot Christophe, Vidal Maxence

Méthode d'entraînement en plein essort, le HIIT (High Intensity Interval Training) propose des séances intenses et courtes qui permettent d'atteindre ses objectifs de façon rapide et efficace. Maxence Vidal et Christophe Pourcelot, spécialistes reconnus en musculation et préparation physique, proposent le livre le plus complet jamais publié en français sur cette méthode. Grâce à des mouvements souvent inédits, pratiqués au poids de corps ou avec du petit matériel, ce manuel permet une amélioration des qualités athlétiques générales de chacun en associant perte de graisse, développement musculaire, gain de force et travail de gainage actif. Après avoir expliqué les spécificités et la méthodologie de ce mode d'entraînement particulier, les auteurs détaillent plus de 100 exercices avec l'aide de nombreuses photos et proposent des programmes divisés en plusieurs niveaux de difficulté. Les pratiquants bénéficient également de séances thématiques qui leur permettront d'atteindre leurs objectifs spécifiques. Les étirements et automassages ne sont pas oubliés pour une meilleure récupération. La liberté d'utilisation proposée permet de personnaliser son approche du HIIT en fonction de ses envies et de son emploi du temps. Un outil d'entraînement moderne, évolutif et ludique pour toute personne, homme ou femme, qui souhaite obtenir des changements physiques significatifs en peu de temps !

 [Télécharger Hiit - Entrainement Fractionne a Haute Intensite - ...pdf](#)

 [Lire en ligne Hiit - Entrainement Fractionne a Haute Intensite ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications Pourcelot Christophe, Vidal Maxence

384 pages

Présentation de l'éditeur

Méthode d'entraînement en plein essor, le HIIT (High Intensity Interval Training) propose des séances intenses et courtes qui permettent d'atteindre ses objectifs de façon rapide et efficace. Maxence Vidal et Christophe Pourcelot, spécialistes reconnus en musculation et préparation physique, proposent le livre le plus complet jamais publié en français sur cette méthode.

Grâce à des mouvements souvent inédits, pratiqués au poids de corps ou avec du petit matériel, ce manuel permet une amélioration des qualités athlétiques générales de chacun en associant perte de graisse, développement musculaire, gain de force et travail de gainage actif. Après avoir expliqué les spécificités et la méthodologie de ce mode d'entraînement particulier, les auteurs détaillent plus de 100 exercices avec l'aide de nombreuses photos et proposent des programmes divisés en plusieurs niveaux de difficulté. Les pratiquants bénéficient également de séances thématiques qui leur permettront d'atteindre leurs objectifs spécifiques. Les étirements et automassages ne sont pas oubliés pour une meilleure récupération. La liberté d'utilisation proposée permet de personnaliser son approche du HIIT en fonction de ses envies et de son emploi du temps. Un outil d'entraînement moderne, évolutif et ludique pour toute personne, homme ou femme, qui souhaite obtenir des changements physiques significatifs en peu de temps ! Biographie de l'auteur

Christophe POURCELOT - Policier depuis 20 ans et instructeur pour la Police Nationale en « Tir et Sport » depuis 2005, Christophe Pourcelot est également éducateur sportif diplômé d'État HACUMESE et préparateur physique. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages chez Amphora dont notamment « Méthode Impact », « 100% Cross-training » et « Sangles de musculation ».

Maxence VIDAL - Coach sportif au Cercle Haltérophilie Musculation de Châteauroux, Maxence Vidal est diplômé Staps et ancien moniteur de sport de l'armée de Terre.

Download and Read Online Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications Pourcelot Christophe, Vidal Maxence #U0QGEBDJO27

Lire Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications par Pourcelot Christophe, Vidal Maxence pour ebook en ligne
Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications par Pourcelot Christophe, Vidal Maxence
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
Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications par Pourcelot Christophe, Vidal Maxence à lire en ligne.
Online Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications par Pourcelot Christophe, Vidal Maxence ebook
Téléchargement PDF
Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications par Pourcelot Christophe, Vidal Maxence Doc
Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications par Pourcelot Christophe, Vidal Maxence Mobipocket
Hiit - Entraînement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications par Pourcelot Christophe, Vidal Maxence EPub

U0QGEBDJO27U0QGEBDJO27U0QGEBDJO27