



Mon année de natation - 100 séances personnalisées

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Téléchargez et lisez en ligne Mon année de natation - 100 séances personnalisées BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard

192 pages

Présentation de l'éditeur

Comment exploiter au mieux mes séances à la piscine ?

Comment concevoir et organiser mes entraînements ?

Comment progresser efficacement ?

Quels sont les exercices les plus adaptés ?

Il ne s'agit pas d'un livre de plus sur la natation, mais du premier livre qui répond aux questions que vous vous posez en tant que nageurs, que vous pratiquiez seul ou en club.

Suivez 100 séances «clés en main», de 1 à 3 kilomètres, à réaliser en fonction de vos objectifs et de votre niveau de départ.

Découvrez des conseils et des exercices qui vous permettront d'améliorer votre technique dans chaque nage. Testez-vous régulièrement grâce à des évaluations afin d'avoir des points de repère et de mieux vous connaître.

Apprenez à composer vos propres séances avec logique.

Véritable outil d'auto-apprentissage, accessible, concret et facile d'utilisation, ce manuel vous guidera dans votre pratique pendant toute une année de natation !

Enfin le livre que tous les nageurs attendaient ! Biographie de l'auteur

Bernard Boullé-Giammatteï est :

Professeur Agrégé d'EPS

Brevet d'état 3ème degré Natation

Diplômé supérieur de l'Insep

Directeur Technique National adjoint de la Fédération Française de Natation

Et surtout... nageur passionné et régulier !

Download and Read Online Mon année de natation - 100 séances personnalisées BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard #KUIGDV0F6JB

Lire Mon année de natation - 100 séances personnalisées par BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard pour ebook en ligne Mon année de natation - 100 séances personnalisées par BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard 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 Mon année de natation - 100 séances personnalisées par BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard à lire en ligne. Online Mon année de natation - 100 séances personnalisées par BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard ebook Téléchargement PDF Mon année de natation - 100 séances personnalisées par BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard Doc Mon année de natation - 100 séances personnalisées par BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard Mobipocket Mon année de natation - 100 séances personnalisées par BOULLÉ-GIAMMATTEÏ Bernard EPub

KUIGDV0F6JBKUIGDV0F6JBKUIGDV0F6JB