

Livre

**Auteur(s)** : Stouffer, Tere (Auteur) ;Maquat, Philippe (1951-...) (Adaptateur)  
**Titre(s)** : Courir [Texte imprimé] / Tere Stouffer Drenth ; adaptation par Philippe Maquat.  
**Editeur(s)** : Paris : First éd., DL 2009 (27-Evreux : Impr. CPI-Hérissey).  
**Collection(s)** : (Pour les nuls).  
**Résumé** : Envie de franchir la ligne d'arrivée avec panache ? Comment commencer la course à pied ? Quel équipement choisir ? Comment développer son endurance sans se décourager ? Comment se préparer à un 10 km, à un semi-marathon, puis à... un marathon ? Coureurs du dimanche ou sportifs avancés, quels que soient votre âge et votre objectif, ce livre solide et complet est fait pour vous ! De vos premières foulées au marathon, vous apprendrez à bien vous préparer, à vous équiper et à progresser grâce à des plans d'entraînement spécifiques et détaillés. Rythme, vitesse, récupération, alimentation, blessures sont autant de sujets essentiels qui seront traités ici. En bonus, la célèbre partie des Dix vous permettra également de faire le tour du monde des plus grands marathons, de rencontrer les marathoniens les plus célèbres et d'en savoir plus sur les grandes courses françaises.  
**Notes** : La couv. porte en plus : "du jogging au marathon !". - Bibliogr. et webliogr. p. 365-367. Index. - Autre forme de titre : Courir pour les nuls.  
**Lien(s)** : Traduit de : Marathon for dummies.  
**Sujet(s)** : Course à pied



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	796.5 STO	Prêt normal	En rayon		