



**Echauffement, gainage et pliométrie : De
l'entretien à la performance : développez votre
explosivité**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Echauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité

Christophe Carrio

Echauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité

Christophe Carrio

Vendu à plus de 15 000 exemplaires, cet ouvrage est devenu une véritable référence pour les sportifs et les entraîneurs. Alors que la tendance est à la polyvalence et à l'équilibre entre les qualités physiques, il est plus que jamais d'actualité pour devenir un athlète complet. Christophe Carrio propose un manuel exhaustif, pratique et accessible au plus grand nombre, quel que soit l'objectif recherché, du simple entretien à la recherche de performance. Il s'adresse aussi bien aux sportifs de tous niveaux qu'aux entraîneurs, éducateurs, préparateurs physiques ou kinésithérapeutes. L'auteur présente également les dernières innovations (dont les plateformes vibrantes et les outils pour tester l'explosivité ainsi que le travail à l'élastique). Après avoir expliqué clairement les principes fondamentaux du fonctionnement musculaire, Christophe Carrio propose 145 exercices illustrés, organisés en trois techniques distinctes et complémentaires : L'ECHAUFFEMENT : pour préparer votre organisme et vos muscles à l'effort afin d'optimiser vos exercices et de prévenir les blessures. LE GAINAGE : pour renforcer votre ceinture abdominale et améliorer le maintien de votre architecture corporelle. Il est une base essentielle pour pouvoir pratiquer la pliométrie en toute sécurité. LA PLIOMETRIE : en 5 niveaux de difficulté, cette méthode utilise principalement le poids du corps par des exercices basés sur le double mécanisme naturel des muscles : étirement et contraction. Particulièrement adaptée aux spécificités des différents sports, elle vous permet d'augmenter tonicité, vitesse, détente et puissance.

 [Télécharger Echauffement, gainage et pliométrie : De l'e ...pdf](#)

 [Lire en ligne Echauffement, gainage et pliométrie : De l' ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Echauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité Christophe Carrio

320 pages

Présentation de l'éditeur

Vendu à plus de 15 000 exemplaires, cet ouvrage est devenu une véritable référence pour les sportifs et les entraîneurs. Alors que la tendance est à la polyvalence et à l'équilibre entre les qualités physiques, il est plus que jamais d'actualité pour devenir un athlète complet. Christophe Carrio propose un manuel exhaustif, pratique et accessible au plus grand nombre, quel que soit l'objectif recherché, du simple entretien à la recherche de performance. Il s'adresse aussi bien aux sportifs de tous niveaux qu'aux entraîneurs, éducateurs, préparateurs physiques ou kinésithérapeutes. L'auteur présente également les dernières innovations (dont les plateformes vibrantes et les outils pour tester l'explosivité ainsi que le travail à l'élastique). Après avoir expliqué clairement les principes fondamentaux du fonctionnement musculaire, Christophe Carrio propose 145 exercices illustrés, organisés en trois techniques distinctes et complémentaires :

L'ÉCHAUFFEMENT : pour préparer votre organisme et vos muscles à l'effort afin d'optimiser vos exercices et de prévenir les blessures.

LE GAINAGE : pour renforcer votre ceinture abdominale et améliorer le maintien de votre architecture corporelle. Il est une base essentielle pour pouvoir pratiquer la pliométrie en toute sécurité.

LA PLIOMÉTRIE : en 5 niveaux de difficulté, cette méthode utilise principalement le poids du corps par des exercices basés sur le double mécanisme naturel des muscles : étirement et contraction. Particulièrement adaptée aux spécificités des différents sports, elle vous permet d'augmenter tonicité, vitesse, détente et puissance. Biographie de l'auteur

Christophe Carrio a été champion du monde de karaté artistique à cinq reprises et s'est occupé de la préparation physique de nombreux sportifs dans différentes disciplines. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages de référence sur la musculation et la préparation physique. Il rédige régulièrement des chroniques dans divers magazines sur des thèmes comme la performance, le bien-être et la santé. Il est également consultant et conférencier dans les milieux du sport et de l'entreprise.

Download and Read Online Echauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité Christophe Carrio #1OG4PYQ6NXB

Lire Echauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité par Christophe Carrio pour ebook en ligneEchauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité par Christophe Carrio 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 Echauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité par Christophe Carrio à lire en ligne.Online Echauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité par Christophe Carrio ebook Téléchargement PDFEchauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité par Christophe Carrio DocEchauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité par Christophe Carrio MobipocketEchauffement, gainage et pliométrie : De l'entretien à la performance : développez votre explosivité par Christophe Carrio EPub
1OG4PYQ6NXB1OG4PYQ6NXB1OG4PYQ6NXB