



Muscu sans matériel

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Muscu sans matériel

Mark Lauren

Muscu sans matériel Mark Lauren

 [Télécharger Muscu sans matériel ...pdf](#)

 [Lire en ligne Muscu sans matériel ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Muscu sans matériel Mark Lauren

192 pages

Extrait

Svelte, musclé et sûr de soi !

À la différence de la plupart des auteurs de méthodes de fitness, je ne coache ni stars de cinéma, ni vedettes de télévision, ni mannequins, ni autres personnalités dont les revenus dépendent de l'apparence. J'entraîne des soldats dont la vie dépend de la condition physique. Pendant plus de 10 ans, mes exercices ont formé des personnes sveltes, musclées et sûres d'elles.

C'est leur préparation qui m'a permis de développer les programmes et les exercices de ce livre. J'ai passé des années à mettre sur pied pour l'armée de nouveaux protocoles d'entraînement et à en tester les résultats. Le bilan étant plus que positif, les unités les plus performantes ont mis ces exercices au coeur de leur programme d'entraînement. Et c'est ce que je vous offre aujourd'hui ! Pour la première fois, monsieur et madame tout le monde peuvent être au mieux de leur forme en un minimum de temps. Les exercices que je propose sont clairs, concis et complets. Ils se pratiquent au salon, dans une chambre, un garage, un jardin, à l'hôtel ou au bureau. Ils sont conçus pour tous les niveaux, sont adaptés aux besoins et au mode de vie trépidant des femmes et des hommes d'aujourd'hui.

Salle de gym ou pas ?

Ce livre est une grande première. Croyez-vous que les athlètes olympiques ou les membres des Forces spéciales doivent leurs performances aux salles de musculation ou aux haltères de salon ?

En fait, vous possédez l'appareil de musculation le plus perfectionné au monde : votre propre corps. C'est le seul et unique instrument digne d'intérêt et vous avez sous la main tout ce qu'il vous faut en matière d'équipement. Inutile de passer des heures en salle de gym. D'ailleurs, vous pouvez même cesser d'y aller. Vous allez vous entraîner peu de temps et où vous voulez, 2 heures par semaine, et c'est tout. Fini les exercices inefficaces qui vous font perdre votre temps. En revanche, vous ne pourrez plus prétendre être débordé, l'excuse numéro un pour zapper l'entraînement.

Que vous soyez passionné de fitness, athlète de haut niveau, culturiste, amateur de yoga ou que vous n'ayez rien soulevé d'autre qu'un sac à provisions depuis des lustres, mon programme va vous permettre d'accéder à une forme olympique. Vous allez découvrir une sélection des 125 exercices les plus efficaces pour faire travailler tous les muscles imaginables. Ces mouvements, clairement expliqués, peuvent se décliner en programmes d'entraînement à la carte, modifiables à l'infini ou presque. Pour bien stimuler les muscles, il faut varier les efforts.

Si vous préférez qu'on vous guide, des plannings d'activités sur 10 semaines, pour tous niveaux, vous permettront d'obtenir des résultats là où toutes les autres méthodes ont échoué. Et ce, en ne travaillant que 20 à 30 minutes par jour, 4 ou 5 fois par semaine. D'ailleurs, je recommande vivement de commencer par là. Ces programmes combinent les techniques traditionnelles, secret de la force des athlètes d'antan, et les principes d'entraînement modernes les plus efficaces.

(...) Présentation de l'éditeur

Une méthode reconnue et efficace À pratiquer chez soi en 20 minutes par jour

125 exercices variés pour faire travailler tous les muscles Sommaire • **Des exercices avec le poids du corps pour quoi faire ?** Apprendre à travailler seulement avec son corps, nul besoin de machines pour se

muscler. • **S'entraîner en force** Regagner des muscles grâce à des exercices adaptés. • **Si on parlait forme ?** Toute une gamme d'aptitudes physiques : force et endurance musculaires, endurance cardiovasculaire, puissance, vitesse, coordination, équilibre et souplesse. Chacune d'elles concourt à notre forme. • **Nutrition.** Retour aux fondamentaux. • **Balayons les idées reçues.** Les muscles étant nos meilleurs brûleurs de graisse, nous devons pourtant éviter de compromettre leur développement par un régime trop pauvre ou du surentraînement. • **Motivation.** Que voulez-vous faire ou que voulez-vous perdre ou gagner et en quelle quantité ? Dans quel laps de temps ? • **Intensité.** L'un des points cruciaux, mais souvent négligé, des programmes d'entraînement concerne l'intensité de l'effort. • **Comment s'entraîner** Travaillez pour exécuter correctement les mouvements. • **Les exercices** de musculation sont divisés en 4 sections : poussées, tractions, abdominaux-spinaux, jambes et fessiers. Chaque exercice est noté de 1 à 4 selon son niveau de difficulté (du plus facile au plus exigeant). • **Le programme.** Ce chapitre est destiné à tous ceux qui préfèrent suivre un programme préétabli plutôt que de composer le leur. On travaille 4 à 5 fois par semaine pendant 20 à 30 minutes, sur des cycles de 10 semaines. • **Annexe 1.** Se débrouiller avec les moyens du bord. • **Annexe 2.** Les 6 principes nécessaires pour s'entraîner. • **Annexe 3.** Ce qui se cache derrière un bon programme. Biographie de l'auteur

Mark Lauren est un spécialiste américain de l'entraînement physique militaire et sportif ; il pratique aussi le triathlon et la boxe thaïe, dont il est champion. Il a assuré la préparation de milliers de combattants des unités des Forces spéciales américaines. Opérateur expérimenté, il a aussi planifié et exécuté des missions de recherche, de sauvetage, de soutien aérien, de reconnaissance et de surveillance. Rendez-lui visite sur son site. Joshua Clark, coach sportif diplômé, est coauteur de l'ouvrage. Il n'a plus remis les pieds dans un gymnase depuis que l'ouragan Katrina (Louisiane), en 2005, a détruit son centre de remise en forme. Heureusement, en travaillant à ce livre, il s'est entraîné comme jamais et est aujourd'hui dans une forme olympique !

Download and Read Online Muscu sans matériel Mark Lauren #NIQCU9ZX8LV

Lire Muscu sans matériel par Mark Lauren pour ebook en ligneMuscu sans matériel par Mark Lauren
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 Muscu sans matériel par Mark Lauren à lire en ligne.Online Muscu sans matériel par Mark Lauren
ebook Téléchargement PDFMuscu sans matériel par Mark Lauren DocMuscu sans matériel par Mark Lauren
MobipocketMuscu sans matériel par Mark Lauren EPub
NIQCU9ZX8LVNIQCU9ZX8LVNIQCU9ZX8LV