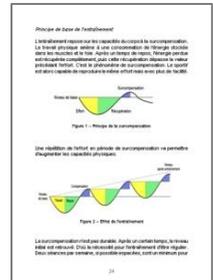


Petit Guide Pratique du Sportif Amateur

Un condensé des techniques essentielles

Un véritable cocktail d'astuces parfois méconnues du grand public et pourtant simples à mettre en pratique pour se faire tellement plus plaisir dans son sport favori d'endurance. Un guide pratique, clair et concis.

« Ce guide est GENIAL ! » (Dominique A.)
 « Enfin un guide simple et complet ! » (Jérôme M.)
 « Petit bouquin génial, moi qui suis entraîneur. » (Laurent P.)
 « Je me suis instruit en me régaland. » (Bastien A.)
 « Super ce petit bouquin ! » (Eric R.)



Des conseils et astuces concrets et efficaces

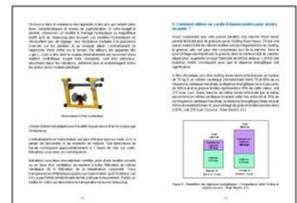
- Découvrez le moyen de recharger vos « batteries » en moins de 24 heures ! En mangeant des sucres, certes, mais pas n'importe comment !
- Découvrez en 11 points essentiels le moyen d'améliorer vos performances sans effort particulier. Il suffisait de le savoir !
- Saviez-vous que beaucoup de sportifs amateurs mangent des pâtes sans réaliser que l'accompagnement qu'ils choisissent est bien souvent fatal à la performance et fait même souffrir ! Découvrez les aliments qu'il faut éviter.
- Il faut 5 repas pour récupérer certains minéraux perdus lors d'une longue sortie à vélo. Découvrez quels aliments courants peuvent combler cette carence en seulement 1 à 2 repas et, si consommés régulièrement, améliorer santé et performances !
- Laissez de côté le footing si vous souhaitez perdre des graisses : optez pour une activité beaucoup moins fatigante ! Découvrez laquelle dans ce guide !
- Et de nombreux autres conseils. Un concentré d'astuces parfois méconnues du grand public.

Pourquoi ce guide ?



J'ai écrit ce guide tout d'abord pour aider des amis puis j'ai réalisé qu'il répondait à un réel besoin. Beaucoup de sportifs amateurs, occasionnels ou assidus, ne savent en effet pas toujours comment s'entraîner ou se posent les mêmes questions de base en particulier pourquoi ils ne progressent pas, ont des douleurs, etc. Des tas de livres existent sur l'entraînement et la diététique mais pas vraiment de synthèse, de résumé des fondamentaux, quelque chose de facile et rapide à lire, accessible à tous. Alors j'ai proposé ce condensé pratique. Les encouragements de professionnels et la satisfaction de nombreux lecteurs m'ont encouragé dans mon entreprise. Ce guide aide aujourd'hui beaucoup de sportifs amateurs.

Philippe Baudoin



Format : 148x210 mm, 36 pages, papier 90g, couverture cartonnée, impression jet d'encre, 2 agrafes centrales.

Prix public : 5.99 € TTC
 En vente sur www.sport-passion.fr

T.S.V.P.

Le Guide du Home Trainer

Pour un entraînement efficace et motivant

**Conseils, plans d'entraînement, plus de 40 exercices variés et motivants.
Des tests pour évaluer vos progrès et ajuster votre plan.**

Saviez-vous que l'entraînement sur home-trainer ne consiste pas seulement à tourner les jambes ? Pour progresser, vous devez suivre un plan d'entraînement précis et construit en fonction de vos objectifs. Dans ce guide : des conseils pratiques, 3 plans d'entraînement, des directives pour les personnaliser et les adapter à votre condition physique.

Home-trainer ne rime pas forcément avec ennui ! Nous vous proposons des exercices variés et motivants et des tests pour mesurer vos progrès.

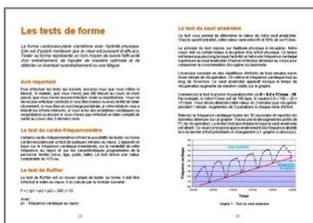


« Super livre, merci ! » (Thierry C.)
 « Ce petit livre est FANTASTIQUE ! » (Alain L.)
 « Excellent ouvrage à recommander. » (Alexandre B.)
 « Livre complet, exercices très intéressants. » (Anthony M.)
 « Félicitations pour votre guide : après 1 an d'utilisation, des progrès fabuleux en compét et un 1er PODIUM... » (Laurent J.)



Bien s'entraîner. Et sans s'ennuyer !

- Pourquoi, quand et **comment vous entraîner** sur home-trainer ? Que faut-il savoir et faire pour bien vous entraîner ?
- **3 plans d'entraînement détaillés** : préparation cycliste sur 12 et 20 semaines et entretien de la forme, incluant le détail des exercices d'échauffement, des conseils.
- **Plus de 40 exercices variés et motivants** pour travailler force, vélocité, coordination, PMA, capacité aérobie et anaérobie, sprint.
- **Des tests de forme** pour évaluer en quelques minutes votre condition physique, mesurer vos progrès et ajuster votre plan en conséquence.
- Des exercices pour déterminer vos paramètres personnels et construire un **plan sur mesure**.
- **De nombreux conseils**, des explications sur les différents types d'entraînement, ce qu'il faut faire et ne pas faire, les choses à savoir.



Format : 148x210 mm, 36 pages couleur, papier 90g, couverture cartonnée, impression jet d'encre, 2 agrafes centrales.

Prix public : 7.99 € TTC
 En vente sur www.sport-passion.fr

