



Natation - Préparation Athlétique pour Tous

Patrick Lhopitalier



Télécharger



Lire En Ligne

Natation - Préparation Athlétique pour Tous Patrick Lhopitalier

Particulièrement exigeante, la pratique de la natation s'accompagne d'une préparation physique spécifique dès lors que des objectifs de performance sont définis. Dans ce manuel très complet et unique en son genre, Patrick Lhopitalier nous fait bénéficier de son expérience de préparateur physique au sein de l'Équipe de France et du Cercle des Nageurs de Marseille, où il a entraîné quotidiennement les meilleurs nageurs français. Avec une volonté constante de relier les bénéfices du travail à sec aux mouvements réalisés dans les différentes nages, l'auteur vous détaille les exercices spécifiques les plus adaptés, illustrés de nombreuses photos pédagogiques auxquelles a notamment participé Florent Manaudou, et vous livre ses conseils pour optimiser vos performances. Gainage, stabilité, souplesse, mobilité, force, puissance, prévention : tous les thèmes sont soigneusement développés, des explications théoriques à la mise en place d'un travail concret. Des encadrés « L'avis de l'expert » et « L'astuce du Pro » viennent soutenir ses propos en livrant les secrets d'entraînement des plus grands noms de la natation française. De la formation au haut niveau, voici le manuel de référence à l'intention de tous les nageurs (Jeunes, Elite, Masters) souhaitant suivre une préparation athlétique cohérente et efficace. L'expérience d'une expertise de très haut niveau au service de tous !



[Download Natation - Préparation Athlétique pour Tous ...pdf](#)



[Read Online Natation - Préparation Athlétique pour Tous ...pdf](#)

Natation - Préparation Athlétique pour Tous

Patrick Lhopitalier

Natation - Préparation Athlétique pour Tous Patrick Lhopitalier

Particulièrement exigeante, la pratique de la natation s'accompagne d'une préparation physique spécifique dès lors que des objectifs de performance sont définis. Dans ce manuel très complet et unique en son genre, Patrick Lhopitalier nous fait bénéficier de son expérience de préparateur physique au sein de l'Équipe de France et du Cercle des Nageurs de Marseille, où il a entraîné quotidiennement les meilleurs nageurs français. Avec une volonté constante de relier les bénéfices du travail à sec aux mouvements réalisés dans les différentes nages, l'auteur vous détaille les exercices spécifiques les plus adaptés, illustrés de nombreuses photos pédagogiques auxquelles a notamment participé Florent Manaudou, et vous livre ses conseils pour optimiser vos performances. Gainage, stabilité, souplesse, mobilité, force, puissance, prévention : tous les thèmes sont soigneusement développés, des explications théoriques à la mise en place d'un travail concret. Des encadrés « L'avis de l'expert » et « L'astuce du Pro » viennent soutenir ses propos en livrant les secrets d'entraînement des plus grands noms de la natation française. De la formation au haut niveau, voici le manuel de référence à l'intention de tous les nageurs (Jeunes, Elite, Masters) souhaitant suivre une préparation athlétique cohérente et efficace. L'expérience d'une expertise de très haut niveau au service de tous !

Téléchargez et lisez en ligne Natation - Préparation Athletique pour Tous Patrick Lhopitalier

270 pages

Présentation de l'éditeur

Particulièrement exigeante, la pratique de la natation s'accompagne d'une préparation physique spécifique dès lors que des objectifs de performance sont définis.

Dans ce manuel très complet et unique en son genre, Patrick Lhopitalier nous fait bénéficier de son expérience de préparateur physique au sein de l'Équipe de France et du Cercle des Nageurs de Marseille, où il a entraîné quotidiennement les meilleurs nageurs français.

Avec une volonté constante de relier les bénéfices du travail à sec aux mouvements réalisés dans les différentes nages, l'auteur vous détaille les exercices spécifiques les plus adaptés, illustrés de nombreuses photos pédagogiques auxquelles a notamment participé Florent Manaudou, et vous livre ses conseils pour optimiser vos performances.

Gainage, stabilité, souplesse, mobilité, force, puissance, prévention : tous les thèmes sont soigneusement développés, des explications théoriques à la mise en place d'un travail concret.

Des encadrés « L'avis de l'expert » et « L'astuce du Pro » viennent soutenir ses propos en livrant les secrets d'entraînement des plus grands noms de la natation française.

De la formation au haut niveau, voici le manuel de référence à l'intention de tous les nageurs (Jeunes, Elite, Masters) souhaitant suivre une préparation athlétique cohérente et efficace. L'expérience d'une expertise de très haut niveau au service de tous ! Biographie de l'auteur

Patrick Lhopitalier est titulaire d'un diplôme universitaire de préparation physique à l'université de Lyon I et exerce comme préparateur physique au Cercle des Nageurs de Marseille (club référent) depuis 2005. Il a notamment entraîné Florent Manaudou, Camille Lacourt, Frédérick Bousquet ou encore Fabien Gilot. Patrick Lhopitalier travaille avec l'équipe de France depuis 2010 et contribue activement aux victoires des nageurs français.

Download and Read Online Natation - Préparation Athletique pour Tous Patrick Lhopitalier

#SVZHMNGIC08

Lire Natation - Préparation Athletique pour Tous par Patrick Lhopitalier pour ebook en ligne Natation - Préparation Athletique pour Tous par Patrick Lhopitalier 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 Natation - Préparation Athletique pour Tous par Patrick Lhopitalier à lire en ligne. Online Natation - Préparation Athletique pour Tous par Patrick Lhopitalier ebook Téléchargement PDF Natation - Préparation Athletique pour Tous par Patrick Lhopitalier Doc Natation - Préparation Athletique pour Tous par Patrick Lhopitalier Mobipocket Natation - Préparation Athletique pour Tous par Patrick Lhopitalier EPub

SVZHMNGIC08SVZHMNGIC08SVZHMNGIC08