

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

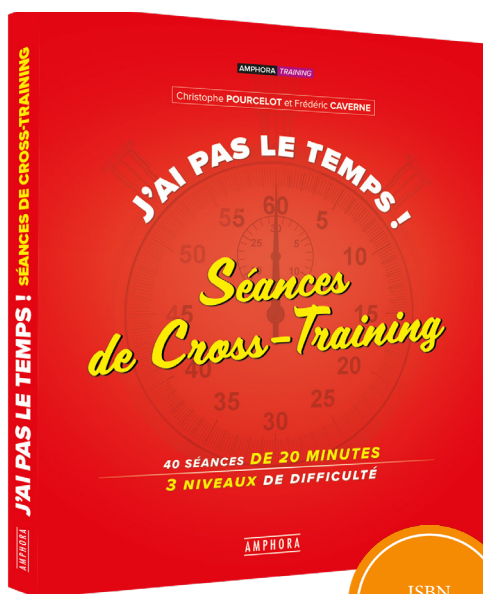
### — J'AI PAS LE TEMPS ! SÉANCES DE CROSS-TRAINING — 40 séances de 20 minutes et 3 niveaux de difficulté

Un corps qui doit gagner en puissance, une endurance à stabiliser, une explosivité à atteindre et peu de temps dans votre journée ?

Finie l'équation impossible, terminées les fausses excuses : ce livre s'adresse à tous ceux qui, débordés, souhaitent façonner un corps musclé et résistant, mais qui n'ont pas (beaucoup) de temps. Pas besoin de connaissances théoriques pour élaborer un programme, ce livre suffit : il sera votre coach ! Vous disposez de séances clés en main de 20 minutes pour reprendre efficacement votre corps en main et mener à bien vos objectifs en 3 à 4 séances par semaine. Vous pourrez planifier vos routines comme vous le souhaitez en fonction de vos disponibilités et de vos modes de vie. Que vous soyez une femme ou un homme, sportif ou non, quels que soient votre âge et votre niveau sportif, vous aurez des exercices adaptés à vos besoins !

(Très) simple et (très) efficace : peu de temps, beaucoup de résultats !

L'auteur



#### Christophe POURCELOT

Policier depuis plus de 20 ans et instructeur pour la Police nationale en « tir et sport » depuis 2005, Christophe est également éducateur sportif diplômé d'État HACUMESE et préparateur physique. À partir de 2005, il a commencé à développer l'impact cross-training, une nouvelle vision du sport liée à la pratique de l'entraînement croisé des qualités physiques et des activités sportives. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages chez Amphora, dont notamment Sangles de suspension, 100 % Cross-training, Impact 357, HIIT et La Bible de la musculation au poids de corps en deux tomes.

#### Frédéric CAVERNE

Frédéric est un véritable autodidacte. Il se passionne notamment pour la physiologie sportive, la préparation physique et la diététique sportive. Pratiquant assidu en « entraînement croisé » des premières heures, il est également éducateur sportif diplômé d'État BPJEPS (double mention), détenteur du diplôme universitaire Promotion de la santé et activités sportives et coach personnel.

ISBN  
9782757603901

Prix  
19,50 €

21x24cm

176 Pages

Le livre sera disponible dans tous les points de vente: librairies, sites e-commerce, dans les magasins de sports et sur ED-AMPHORA.FR

Si vous souhaitez recevoir un exemplaire en service de presse, du contenu, et/ou interviewer l'auteur pour la rédaction d'un article contactez:

Myriam Baba-Aissa  
Responsable communication et Relations Presse  
Editions Amphora  
27 rue Saint-andré des arts 75006 Paris  
01 43 29 03 04  
m.babaaisa@ed-amphora.fr