

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### — J'AI PAS LE TEMPS ! SEANCES AVEC SANGLES DE SUSPENSION —

**60 séances de moins de 15 minutes / 3 niveaux de difficulté**

Un corps à muscler, une silhouette à dessiner, une activité tonifiante recherchée et peu de temps dans votre journée ?

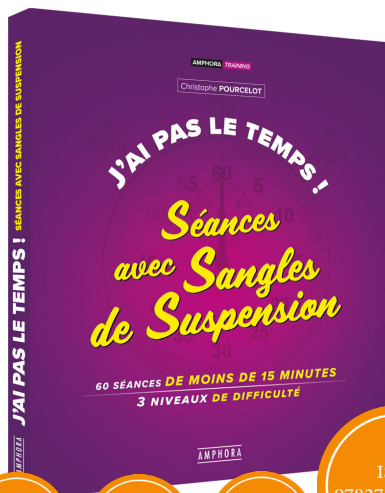
Finie l'équation impossible, terminées les fausses excuses : ce livre s'adresse à tous ceux qui, débordés, ont envie de s'entraîner avec les sangles mais n'ont pas (beaucoup) de temps. Pas besoin de connaissances théoriques pour élaborer un programme, ce livre suffit : il sera votre coach et votre salle de sport ! Vous disposez de séances clés en main de moins de 15 minutes pour atteindre votre objectif musclé en 2, 3, 4 séances par semaine. Vous pourrez planifier vos séances comme vous le souhaitez en fonction de vos disponibilités. De la personne sédentaire au pratiquant confirmé, chacun disposera d'exercices adaptés à son niveau !

(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. Cette philosophie sportive séduit des milliers d'adeptes qui s'en imprègnent lors des séances données dans le cadre de son association ou sur les réseaux sociaux où il partage des contenus d'entraînement novateurs. 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.



Prix  
19,50 €

21x24cm

176 Pages

ISBN  
9782757603918

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.babaissa@ed-amphora.fr