

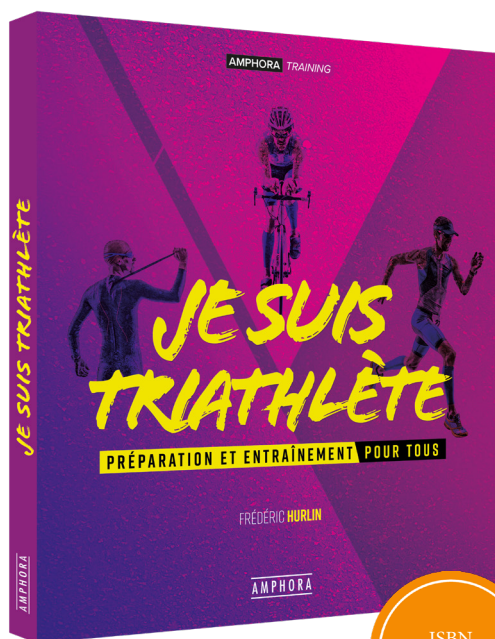
COMMUNIQUÉ DE PRESSE

— JE SUIS TRIATHLÈTE —

Préparation et entraînement pour tous

Le triathlon se démocratise et se met à la portée de chacun. Fruit de la très longue expérience de l'auteur, ce livre permet à tout pratiquant, quels que soient son niveau et la distance sur laquelle il souhaite évoluer, de pouvoir mettre en place une préparation et un entraînement adaptés à ses objectifs.

Pour que vous puissiez vous préparer sereinement et être prêt le jour de votre triathlon, ce manuel très accessible vous donne toutes les connaissances utiles et vous guide pas à pas: vous comprendrez l'implication personnelle que suscite la pratique d'une telle discipline, vous apprendrez à construire et à planifier votre entraînement, vous aurez les clés pour progresser dans chacun des trois sports, vous pourrez réaliser une préparation physique spécifique et vous conditionner mentalement. A la fin de ce livre, vous serez un vrai triathlète !



L'auteur

Frédéric Hurlin est entraîneur de triathlon et de cyclisme depuis 15 ans, issu de l'Université de Bordeaux et Nice, conseiller technique, spécialiste de l'entraînement en altitude pour les sportifs d'endurance.

Prix
24,95 €

21x24 cm

192 Pages

ISBN
9782757603758

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