

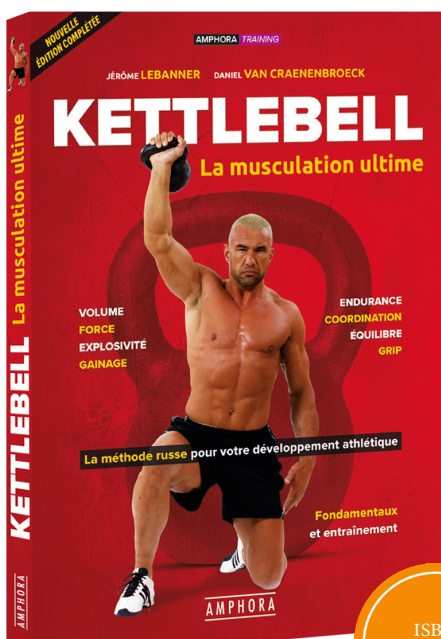
AMPHORA

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

— KETTLEBELL — La musculation ultime

Les kettlebells (adoptées par un grand nombre d'unités d'élite et d'athlètes de haut niveau) garantissent des résultats impressionnants (derrière une apparente simplicité) en permettant de développer une force fonctionnelle que l'on peut directement exploiter au quotidien et/ou dans sa discipline sportive. Daniel Van Craenenbroeck, préparateur physique et instructeur kettlebell depuis plus de 15 ans, et Jérôme Le Banner, adepte de longue date des kettlebells et véritable sportif aux performances athlétiques exceptionnelles, vous permettent d'avoir enfin accès à cette musculation ultime. Découvrez comment améliorer votre force, votre explosivité ou encore votre endurance avec le premier guide français entièrement consacré à cette méthode. Dans ce nouveau format compact, découvrez des exercices inédits pour un entraînement plus varié !

L'auteur



Jérôme LEBANNER Véritable star mondiale du K1, sa popularité dépasse le cadre de ses activités sportives. Doté d'un potentiel physique exceptionnel, il a adopté les kettlebells dans le cadre de sa préparation physique. Également acteur de cinéma, il compte déjà plusieurs productions internationales à son actif.

Daniel VAN CRAENENBROECK Adepte de la première heure des méthodes holistiques de développement musculaire, Daniel Van Craenenbroeck est aussi, et surtout, reconnu comme étant le pionnier des Kettlebells et Clubbells en Europe. Passionné par le travail de la force fonctionnelle, il partage, à travers ses ouvrages et ses stages, son expérience acquise à travers la pratique de différentes méthodes et disciplines sportives.

ISBN
9782757603680

Prix
22,50 €

17x24cm

160 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.babaissa@ed-amphora.fr