

L'ENTRAÎNEMENT POUR LES SPORTS OUTDOOR

Cet ouvrage permet de tester et d'améliorer sa condition physique pour la pratique des sports de pleine nature. Son auteure Véronique Billat précise les particularités à prendre en compte pour mieux se

préparer. Vous saurez par

exemple, comment tester votre condition

physique que vous soyez débutant ou expérimenté,

comment déterminer sa vitesse maximale aérobie (VMA),

comment estimer ses vitesses de croisière, comment vérifier

ses progrès après quatre semaines de pratique régulière... mais

aussi comment appréhender l'environnement naturel en course,

quelles sont les précautions à prendre. Un livre indispensable si

vous êtes amateurs de trail ou pensez vous y mettre !

Edition de Boeck, 224 pages. Prix recommandé : 29 €.

L'entraînement en pleine nature sera disponible sur le site

internet de Polar ([www.polarfrance.fr/rubrique "boutique"](http://www.polarfrance.fr/rubrique%20boutique)).

