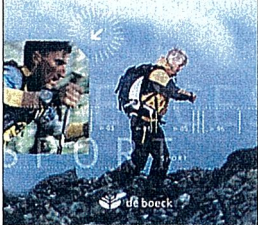




Véronique Billat

L'entraînement en pleine nature

Conseils de préparation aux sports outdoor



Polar sort un nouvel ouvrage « L'entraînement en pleine nature », par Véronique Billat. Il se destine aux pratiquants de sports outdoor pour s'évaluer et se préparer physiquement. Condition physique en situation réelle, objectifs en fonction de sa forme, type de préparation à suivre, passage au crible de la fréquence cardiaque... ce livre rassemble l'essentiel des particularités des disciplines outdoor. *Par Véronique Billat, Editions de Boeck.*