



GUY THIBAULT
PRÉFACE D'ALEX HARVEY

NOUVEAUTÉ

ENTRAÎNEMENT **CARDIO**

sports d'endurance et performance

COLLECTION
GÉO PLEIN AIR

Enfin un livre rassemblant l'information pertinente sur l'entraînement cardio

Dans son tout dernier livre, Guy Thibault fait le point sur les sujets d'intérêt pour les skieurs de fond qui veulent profiter au maximum de chaque entraînement pour améliorer leur condition physique et leurs performances :

- les séances d'entraînement maximisant l'amélioration de chacun des déterminants de la performance en ski de fond;
- le plan annuel d'entraînement;
- l'affûtage ou comment préparer pour une compétition qui revêt une importance particulière;
- prévenir et traiter le surentraînement, les crampes musculaires, les courbatures;
- entretenir sa motivation à s'entraîner;
- réduire les effets négatifs de facteurs environnementaux tels le froid, le décalage horaire et l'altitude et autres

Disponible en librairie à compter du 11 novembre 2009 à 34,95 \$ plus taxe .

Egalement disponible, en quantité limitée , au Camp des maîtres 2009 à prix spécial