



## **COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km

*Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert*

**COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km** Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert

 [Télécharger COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir ...pdf](#)

 [Lire en ligne COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour cour ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Vous voulez vous mettre à la course à pied ? Progresser dans ce sport ? trouver la motivation pour courir ?

Ce livre est fait pour vous !

Vous trouverez un plan d'action facile à suivre sur 12 semaines seulement ! De nombreux conseils pratiques, concrets et simples à appliquer. 3 plans d'entraînement adaptés !

Compatible avec les Kindles couleurs !

\*\*\* #1 BEST SELLER SUR AMAZON KINDLE (Sport) \*\*\*

\*\*\* Mises à jour gratuites \*\*\*

### **CHAP 1 : COMMENT LA COURSE A PIED AMELIORE VOTRE VIE**

- Comment le sport vous aide au quotidien
- Un très bon moyen de résoudre des problèmes comme la tension artérielle ou l'insomnie !
- Un excellent moyen pour muscler vos jambes et vos fesses et retrouver une ligne parfaite
- Pourquoi la course à pied et une alimentation équilibrée sont le remède miracle pour perdre du poids
- L'arme infaillible pour lutter contre le stress et la dépression
- Comment courir vous rend plus fort dans votre corps et dans votre tête : confiance en soi, détermination

### **CHAP 2 : 1 CHAPITRE ENTIER SUR LA MOTIVATION**

- Pourquoi la motivation est capitale pour atteindre vos buts et comment faire pour l'entretenir
- Des conseils concrets et applicables au quotidien
- Pourquoi vous fixer des objectifs est essentiel pour progresser et avancer
- 1 technique infaillible en 6 étapes pour formuler correctement vos objectifs et les atteindre
- 4 techniques puissantes pour garder la motivation, qui sont inconnues de 95% des sportifs

### **CHAP 3 : LE MATERIEL POUR COURIR**

- Le rôle primordial des chaussures et les différents types existants
- Connaître votre type de foulée et conseils pratiques pour bien choisir vos chaussures et ne pas vous tromper dans votre achat morphologie
- Les vêtements adaptés à la pratique de la course à pied et comment bien les choisir
- Où acheter des vêtements de sport de très bonne qualité et à petit prix

### **CHAP 4 : RECOMMANDATIONS POUR MESDAMES**

- Quelles précautions prendre pour courir pendant les règles
- 5 recommandations pour pratiquer la course à pied pendant la grossesse

### **CHAP 5 : OU ET QUAND COURIR**

- Les différents types de terrains pour courir : conseils pour choisir les bons endroits et préserver vos articulations
- A quels moments de la journée pratiquer le sport et comment optimiser votre temps

### **CHAP 6 : 2 ERREURS REPANDUES CHEZ LES DEBUTANTS**

- Conseils pratiques pour déterminer votre bonne vitesse d'entraînement

-Progresser rapidement en travaillant la vitesse et l'endurance.

#### CHAP 7 : PLANS D'ENTRAINEMENTS

- 1 programme pour le coureur qui se (re)met au sport
- 1 programme pour le coureur qui a déjà une expérience sportive
- 1 programme avancé pour viser la performance

#### CHAP 8 : ALIMENTATION, HYDRATATION, ETIREMENTS

- Comment vous hydrater pendant et après l'effort pour récupérer rapidement
- Quels aliments consommer pour maximiser votre potentiel et pour favoriser la récupération des muscles
- 8 bienfaits des étirements après l'effort et comment bien s'étirer
- 9 étirements incontournables et comment les réaliser correctement, photos à l'appui !

#### CHAP 9 : QUE FAIRE EN CAS DE BOBO

- 6 conseils pour éviter les ampoules et comment les soigner
- La technique pour éviter les points de côtés et comment les faire passer si vous en avez
- Eviter les crampes
- 2 astuces pour limiter les courbatures
- Comment éviter les tendinites

#### CHAP 10 : MA PREMIERE COURSE

- Trouver une course près de chez vous et à votre niveau
- La Checklist des 11 choses que vous devez prendre pour votre course
- Comment vous échauffer
- Gérer votre allure pendant une course

#### BONUS A TELECHARGER

- Calculateurs : vitesse, Indice de Masse Corporelle, temps de passage pendant la course, état de forme...
- Liens utiles

#### BIOGRAPHIE DES AUTEURS

Guillaume Fauré et Benoît Rey-Robert sont 2 triathlètes passionnés par le sport. A eux 2 ils cumulent plus de 40 ans d'expériences sportives et plus de 1000h de sport sur l'année en cours. Présentation de l'éditeur

Vous voulez vous mettre à la course à pied ? Progresser dans ce sport ? trouver la motivation pour courir ?

Ce livre est fait pour vous !

Vous trouverez un plan d'action facile à suivre sur 12 semaines seulement ! De nombreux conseils pratiques, concrets et simples à appliquer. 3 plans d'entraînement adaptés !

Compatible avec les Kindles couleurs !

\*\*\* #1 BEST SELLER SUR AMAZON KINDLE (Sport) \*\*\*

\*\*\* Mises à jour gratuites \*\*\*

#### CHAP 1 : COMMENT LA COURSE A PIED AMELIORE VOTRE VIE

- Comment le sport vous aide au quotidien
- Un très bon moyen de résoudre des problèmes comme la tension artérielle ou l'insomnie !
- Un excellent moyen pour muscler vos jambes et vos fesses et retrouver une ligne parfaite
- Pourquoi la course à pied et une alimentation équilibrée sont le remède miracle pour perdre du poids

- L'arme infaillible pour lutter contre le stress et la dépression
- Comment courir vous rend plus fort dans votre corps et dans votre tête : confiance en soi, détermination

## CHAP 2 : 1 CHAPITRE ENTIER SUR LA MOTIVATION

- Pourquoi la motivation est capitale pour atteindre vos buts et comment faire pour l'entretenir
- Des conseils concrets et applicables au quotidien
- Pourquoi vous fixer des objectifs est essentiel pour progresser et avancer
- 1 technique infaillible en 6 étapes pour formuler correctement vos objectifs et les atteindre
- 4 techniques puissantes pour garder la motivation, qui sont inconnues de 95% des sportifs

## CHAP 3 : LE MATERIEL POUR COURIR

- Le rôle primordial des chaussures et les différents types existants
- Connaître votre type de foulée et conseils pratiques pour bien choisir vos chaussures et ne pas vous tromper dans votre achat morphologie
- Les vêtements adaptés à la pratique de la course à pied et comment bien les choisir
- Où acheter des vêtements de sport de très bonne qualité et à petit prix

## CHAP 4 : RECOMMANDATIONS POUR MESDAMES

- Quelles précautions prendre pour courir pendant les règles
- 5 recommandations pour pratiquer la course à pied pendant la grossesse

## CHAP 5 : OU ET QUAND COURIR

- Les différents types de terrains pour courir : conseils pour choisir les bons endroits et préserver vos articulations
- A quels moments de la journée pratiquer le sport et comment optimiser votre temps

## CHAP 6 : 2 ERREURS REPANDUES CHEZ LES DEBUTANTS

- Conseils pratiques pour déterminer votre bonne vitesse d'entraînement
- Progresser rapidement en travaillant la vitesse et l'endurance.

## CHAP 7 : PLANS D'ENTRAINEMENTS

- 1 programme pour le coureur qui se (re)met au sport
- 1 programme pour le coureur qui a déjà une expérience sportive
- 1 programme avancé pour viser la performance

## CHAP 8 : ALIMENTATION, HYDRATATION, ETIREMENTS

- Comment vous hydrater pendant et après l'effort pour récupérer rapidement
- Quels aliments consommer pour maximiser votre potentiel et pour favoriser la récupération des muscles
- 8 bienfaits des étirements après l'effort et comment bien s'étirer
- 9 étirements incontournables et comment les réaliser correctement, photos à l'appui !

## CHAP 9 : QUE FAIRE EN CAS DE BOBO

- 6 conseils pour éviter les ampoules et comment les soigner
- La technique pour éviter les points de côtés et comment les faire passer si vous en avez
- Eviter les crampes
- 2 astuces pour limiter les courbatures
- Comment éviter les tendinites

## CHAP 10 : MA PREMIERE COURSE

- Trouver une course près de chez vous et à votre niveau
- La Checklist des 11 choses que vous devez prendre pour votre course
- Comment vous échauffer
- Gérer votre allure pendant une course

#### BONUS A TELECHARGER

- Calculateurs : vitesse, Indice de Masse Corporelle, temps de passage pendant la course, état de forme...
- Liens utiles

#### BIOGRAPHIE DES AUTEURS

Guillaume Fauré et Benoît Rey-Robert sont 2 triathlètes passionnés par le sport. A eux 2 ils cumulent plus de 40 ans d'expériences sportives et plus de 1000h de sport sur l'année en cours.

Download and Read Online COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert #FNX56JDVR09

Lire COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km par Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert pour ebook en ligne  
COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km par Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km par Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert à lire en ligne.  
Online COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km par Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert ebook Téléchargement PDF  
COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km par Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert Doc  
COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km par Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert Mobipocket  
COURIR : Tout ce que vous devez savoir pour courir 10 km par Guillaume Fauré, Benoît Rey-Robert EPub

**FNX56JDVR09FNX56JDVR09FNX56JDVR09**