

Michel Delore

Courir Tout Terrain Amphora

Référence : 400099084 | ISBN : 9782851805645

2001 2001. ' préparation et entraînement ' / santé plaisir performance. ouvrage broché 128 pages. De tout temps on a couru Tout-Terrain en cross en fartlek (alternance de courses à fractions rapides et lentes sur des terrains variés en pleine nature). Michel Delore pratiquant de longue date traite dans cet ouvrage des bienfaits de la course Tout-Terrain : naturelle par son cadre et ses parcours naturels ; sauvage tout-terrain tout relief comme dans le Trail ; globale car elle aide à devenir un sportif complet en faisant travailler tout le corps. Cet ouvrage a pour objet d'apprendre à concilier la qualité de l'entraînement et le plaisir de courir Tout-Terrain. en TRES BON ETAT ; complet et solide sans déchirures ni annotations ; intérieur impeccable propre et encore frais; tranche pas frottée aux jointures. en période normale envoi par. Mondial Relay

Commentaire : Très bon état

Année 2001

Prix : **5,00 €**

Cet article vous est proposé par :

Démons et Merveilles

contact@demons-et-merveilles.com

Tél. 07 54 32 44 40

<https://v5.livre-rare-book.net/livres/20021751-400099084>