

[Read free] File size: 17.Mb

Palofit: Le nouveau cross training inspiré de l'évolution humaine



Par Fabrice Kuhn
audiobook | *ebooks | Download PDF |
ePub | DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #36490 dans eBooksPubli le: 2016-01-22Sorti le: 2016-01-22Format: Ebook Kindle

[Read free] Palofit: Le nouveau cross training inspiré de l'évolution humaine

Par Fabrice Kuhn : Palofit: Le nouveau cross training inspiré de l'évolution humaine before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Palofit: Le nouveau cross training inspiré de l'évolution humaine:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur Comment devenir à la fois endurant et puissant ? La réponse est dans Palofit, un programme d'entraînement directement inspiré de l'activité physique de nos ancêtres. Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs étaient des athlètes polyvalents, capables de courir des heures, sprinter, grimper, sauter haut et loin, porter des charges... Cette activité physique est celle que l'espèce humaine a connue durant la quasi-totalité de l'évolution. C'est celle pour laquelle nous sommes faits. Basé sur la recherche en anthropologie, abondamment illustré, le Palofit va vous donner ou redonner une condition et des qualités physiques hors pair. Si vous êtes un athlète d'endurance, il fera exploser vos chronos. Le Palofit, c'est 10 règles simples associant séances d'endurance douce, efforts intenses (HIT), musculation au poids de corps et plyométrie. chacun d'établir son programme selon son emploi du temps, son niveau et ses objectifs. Vous découvrirez: Des programmes palo-

express et palo-base pour affter son corps Des programmes palo-assidu et palo-performeur pour le sport de comptition 52 sances de force palo hyper rentables et ludiques Des plans d'entrancement marathon, trail, triathlon et course obstacles Des concepts novateurs sur les rservees de glycogone ou l'hydratation Ce que dit la science sur les tirementsPrsentation de l'diteurComment devenir la fois endurant et puissant ? La rponse est dans Palofit, un programme d'entrancement directement inspir de l'activit physique de nos anctres. Nos anctres chasseurs-cueilleurs taient des athltes polyvalents, capables de courir des heures, sprinter, grimper, sauter haut et loin, porter des charges... Cette activit physique est celle que l'espce humaine a connue durant la quasi-totalit de l'volution. C'est celle pour laquelle nous sommes faits. Bas sur la recherche en anthropologie, abondamment illustr, le Palofit va vous donner ou redonner une condition et des qualits physiques hors pair. Si vous tes un athlte d'endurance, il fera exploser vos chronos. Le Palofit, c'est 10 rgles simples associant sances d'endurance douce, efforts intenses (HIT), musculation au poids de corps et plyomtrie. chacun d'tablir son programme selon son emploi du temps, son niveau et ses objectifs. Vous dcouvrirez: Des programmes palo-express et palo-base pour affter son corps Des programmes palo-assidu et palo-performeur pour le sport de comptition 52 sances de force palo hyper rentables et ludiques Des plans d'entrancement marathon, trail, triathlon et course obstacles Des concepts novateurs sur les rservees de glycogone ou l'hydratation Ce que dit la science sur les tirementsBiographie de l'auteurFabrice Kuhn est mdecin du sport, ancien mdecin de l'quipe de France d'haltrophilie. Il est aussi triathlte. Il est l'auteur de Nutrition de l'endurance (Ed. Souccar, 2012).