



Livre

**Titre(s)** : Courses nature, trails et raids [Texte imprimé] : s'initier et progresser / Roger Calmé.

**Auteur(s)** : Calmé, Roger (Auteur)

**Editeur(s)** : Paris : Amphora, 2009.

**Résumé** : Ce guide sur la course à pied dans un environnement nature aborde les entraînements techniques et physiques, la gestion d'une saison, la préparation à la compétition, l'équipement et les besoins hydriques et nutritionnels.

**Collection(s)** : (Sports).

**Notes** : Lexique. - Public conseillé : Adulte, grand public.

**Sujet(s)** : Raids sportifs \*\* Guides pratiques et mémentos Course à pied \*\* Entraînement Raids sportifs \*\* Entraînement

**Dewey** : 796.5



## Exemplaires

Support	Section	Cote	Situation	Site propriétaire	Notes	Localisation
Livre	Adulte	796.5 CAL	En rayon	Montpellier		Montpellier