

Les guides

Vestiaires

PRÉPARATION PHYSIQUE :

Les 30 questions les plus souvent posées

- Physique : avec ou sans ballon ?
- Le gainage, à quoi ça sert ?
- Quelle planification hebdomadaire ?
- Musculation, à partir de quel âge ?
- Sprints en côte, pour quel objectif ?
- Etc...



Jean-Christophe HOURCADE

Votre adjoint numéro 1



<http://www.acpasport.com>

Les 30 questions les plus souvent posées

Jean-Christophe HOURCADE
(avec la participation de Georges CAZORLA)

RC média

25, rue Victor Basch BP25010, 69602 Villeurbanne cedex

Téléphone : 04 72 77 69 04

Mail : contact@vestiaires-magazine.com

www.vestiaires-magazine.com

Cet ouvrage est publié dans la collection :

"Les guides *VESTIAIRES*"

RC média

Editions RC MEDIA
Responsable éditorial : Julien Goubeyre
www.vestiaires-magazine.com

Maquette et infographie : Xavier Boglione
Photo de couverture et intérieure : Acpasport
page 52 à 55 : Fotolia

N°ISSN : 2101-4566

CPPAP : 0211 T 89754

Avertissement :

Ni les auteurs ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans cet ouvrage.