



Savate, boxe française : Entraînement nouvelle génération

Jérôme Huon

📄 Télécharger

📖 Lire En Ligne

Savate, boxe française : Entraînement nouvelle génération Jérôme Huon

A la fois un guide, un recueil de données, et une boîte à outils , ce livre est destiné à tous ceux qui désirent comprendre, s'améliorer ou innover sur le chemin de la pratique, de l'enseignement et de l'entraînement à la savate boxe française. Ancien sportif de haut niveau (champion d'Europe et du Monde), professeur de sport, entraîneur du pôle France Ile-de-France et de l'équipe de France junior depuis 2006, Jérôme Huon présente une analyse des facteurs de la performance et une démarche moderne de l'entraînement technique et physique des boxes pieds-poings. Les 40 séances illustrées présentées dans cet ouvrage renvoient systématiquement vers des situations de terrain qui parlent au boxeur.

📄 [Télécharger Savate, boxe française : Entraînement nouvelle géné ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne Savate, boxe française : Entraînement nouvelle gén ...pdf](#)

Savate, boxe française : Entraînement nouvelle génération

Jérôme Huon

Savate, boxe française : Entraînement nouvelle génération Jérôme Huon

A la fois un guide, un recueil de données, et une boîte à outils , ce livre est destiné à tous ceux qui désirent comprendre, s'améliorer ou innover sur le chemin de la pratique, de l'enseignement et de l'entraînement à la savate boxe française. Ancien sportif de haut niveau (champion d'Europe et du Monde), professeur de sport, entraîneur du pôle France Ile-de-France et de l'équipe de France junior depuis 2006, Jérôme Huon présente une analyse des facteurs de la performance et une démarche moderne de l'entraînement technique et physique des boxes pieds-poings. Les 40 séances illustrées présentées dans cet ouvrage renvoient systématiquement vers des situations de terrain qui parlent au boxeur.

Téléchargez et lisez en ligne Savate, boxe française : Entraînement nouvelle génération Jérôme Huon

240 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre est à la fois un guide, un recueil de données, et une "boîte à outils" destiné à tous ceux qui désirent comprendre, s'améliorer ou innover sur le chemin de la pratique, de l'enseignement et de l'entraînement.

Ancien sportif de haut niveau (champion d'Europe et du Monde), professeur de sport, entraîneur du pôle France Ile-de-France et de l'équipe de France junior depuis 2006, Jérôme Huon présente une analyse et une démarche moderne de l'entraînement technique et physique. Les 40 séances illustrées renvoient

systématiquement vers des situations de terrain qui parlent au boxeur. Biographie de l'auteur

Jérôme Huon débute la savate boxe française à l'âge de 9 ans. Il atteint la réussite en cadet en devenant champion de France deux années consécutives, puis le haut niveau chez les juniors et seniors avec comme principales performances, les titres de champion d'Europe junior combat (1999), vice-champion de France Elite (2001) et champion du Monde assaut (2004). En parallèle, il suit un cursus universitaire Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives qui le mène en 2005 à la réussite du professorat de sport. Sportif de haut niveau, enseignant, Jérôme est aujourd'hui entraîneur national auprès de la Fédération française de savate boxe française.

Download and Read Online Savate, boxe française : Entraînement nouvelle génération Jérôme Huon

#LGMH8PQCOWS

Lire Savate, boîte française : Entraînement nouvelle génération par Jérôme Huon pour ebook en ligne Savate, boîte française : Entraînement nouvelle génération par Jérôme Huon 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 Savate, boîte française : Entraînement nouvelle génération par Jérôme Huon à lire en ligne. Online Savate, boîte française : Entraînement nouvelle génération par Jérôme Huon ebook Téléchargement PDF Savate, boîte française : Entraînement nouvelle génération par Jérôme Huon Doc Savate, boîte française : Entraînement nouvelle génération par Jérôme Huon Mobipocket Savate, boîte française : Entraînement nouvelle génération par Jérôme Huon EPub
LGMH8PQCOWSLGMH8PQCOWSLGMH8PQCOWS