



# **L'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité**

*De 4 Trainer Editions*

## **L'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité** De 4 Trainer Editions

Les Éditions 4Trainer ont le plaisir de vous proposer la traduction officielle du livre "Training for speed, agility and quickness" , best -seller américain des Editions Human Kinetics, vendu à plus de 115 000 exemplaires à travers le monde. Cet ouvrage est la ressource ultime pour l'entraînement de la vitesse à destination des athlètes et des entraîneurs. L'ouvrage inclut plus de 262 exercices et gammes, des programmes et un accès exclusif à une banque de vidéos en ligne. De plus, des protocoles d'évaluation fournissent les paramètres nécessaires pour l'individualisation des programmes et l'entraînement sportif spécifique. Des exemples de programmes d'entraînement sont également inclus pour de nombreux sports : Football, Rugby et Football américain, Basketball et Netball, Tennis et Badminton, Athlétisme, Sports de combat, Squash et Racquetball, Baseball et Softball, Lacrosse. Si vous recherchez sérieusement à élever votre niveau de performance, L'entraînement de la Vitesse, de l'Agilité et de la Vivacité est à posséder absolument.

## **Téléchargez et lisez en ligne L'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité De 4 Trainer Editions**

---

330 pages

Présentation de l'éditeur

Voici la ressource ultime de l'entraînement de vitesse à destination des athlètes et des entraîneurs incluant plus de 262 exercices et gammes, des programmes, et un accès exclusif à une librairie de vidéos en ligne. De plus, des protocoles d'évaluations fournissent les paramètres nécessaires pour l'individualisation des programmes et l'entraînement sportif spécifique. Biographie de l'auteur

Lee E. Brown, EdD, CSCS D, FNCSA, FACSM, a été président de l'Association Nationale Américaine de Force et de Conditionnement (NSCA). En 2014, il a reçu la récompense Lifetime Achievement de la NSCA pour son travail avec l'association. Lee Brown détient à la fois un Master en Science de l'Exercice et un Doctorat en direction éducative de l'Université Atlantique de Floride. Auparavant enseignant en éducation physique et entraîneur de nombreux sports, Lee Brown est désormais un Professeur en Force et en Conditionnement au département de kinésiologie à l'Université d'Etat de Californie, Fullerton. Sa femme, Theresa et lui résident à Buena Park, Californie.

Download and Read Online L'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité De 4 Trainer Editions #NHVUC408FW9

Lire L'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité par De 4 Trainer Editions pour ebook en ligneL'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité par De 4 Trainer Editions 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 L'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité par De 4 Trainer Editions à lire en ligne.Online L'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité par De 4 Trainer Editions ebook Téléchargement PDFL'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité par De 4 Trainer Editions DocL'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité par De 4 Trainer Editions MobipocketL'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité par De 4 Trainer Editions EPub

**NHVUC408FW9NHVUC408FW9NHVUC408FW9**