



Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous- de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust

Christophe Carrio

Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust
Christophe Carrio

Ouvrage devenu une véritable référence pour les sportifs et les entraîneurs. Il accorde ici une place importante à l'échauffement et au gainage, indispensables à une pratique efficace et en toute sécurité. Christophe CARRIO propose un ouvrage exhaustif, pratique et accessible au plus grand nombre, quel que soit l'objectif recherché, du simple entretien à la recherche de la performance. Il aborde notamment les dernières innovations (dont l'apparition des plates-formes vibrantes) et le travail avec élastique. Après avoir expliqué clairement les principes fondamentaux du fonctionnement musculaire, il propose plus de 200 exercices illustrés, organisés en trois techniques distinctes et complémentaires : “ L'ÉCHAUFFEMENT : pour préparer votre organisme et vos muscles à l'effort afin d'optimiser vos exercices et de prévenir les blessures. “ LE GAINAGE : pour renforcer sa ceinture abdominale et améliorer le maintien de son architecture corporelle. Elle est une base essentielle pour pouvoir pratiquer la plyométrie en toute sécurité. “ LA PLYOMÉTRIE : en 4 niveaux de difficulté, cette méthode utilise principalement le poids du corps par des exercices basés sur le double mécanisme naturel des muscles : étirement et contraction. Particulièrement adaptée aux spécificités des différents sports, elle permet d'augmenter sa tonicité, sa vitesse, sa détente et sa puissance.

 [Télécharger Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l ...pdf](#)

 [Lire en ligne Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust** Christophe Carrio

320 pages

Extrait

Introduction à la plyométrie

Au moment où notre civilisation moderne a basculé dans le troisième millénaire, et où les hommes jouissent de plus en plus de temps libre grâce à la progression constante de la technologie, le sport est devenu incontestablement l'élément universel le plus fédérateur. Le spectacle fascinant qu'il engendre passionne des foules entières sur toute la planète créant ainsi un véritable marché très rentable. Cette nouvelle économie, qui est appelée à un essor toujours croissant, génère chaque année des sommes d'argent considérables qui donnent parfois le vertige.

Même si ces énormes profits financiers, venus surtout du sport professionnel, ont tendance malheureusement à occulter le simple plaisir ludique de la pratique sportive, il ne faut jamais perdre de vue que le spectacle offert par une discipline, qu'elle soit collective ou individuelle, ne peut avoir lieu sans ses acteurs, autrement dit sans ses athlètes.

Pour parfaire leur gestuelle musculaire et obtenir ainsi le meilleur rendement possible dans leurs sports respectifs qui nécessitent souvent une technique très pointue, ces athlètes doivent répéter sans cesse leurs mouvements à l'image des acteurs de théâtre ou de cinéma qui répètent leurs textes. Les pratiquants de toutes les disciplines sportives s'entraînent donc très régulièrement dans le but d'augmenter leurs performances afin de gagner dans les compétitions, mais aussi pour améliorer tout simplement un rendement personnel. Physiologiquement, il est nécessaire de s'entraîner encore et toujours pour parfaire sa condition et optimiser ses résultats. Les connaissances actuelles dans le domaine de l'entraînement et de la physiologie du sport permettent de mieux comprendre les mécanismes du corps et par conséquent d'améliorer à la fois les performances et le mental des sportifs.

Grâce à une meilleure compréhension des divers paramètres qui permettent l'effort physique intensif, les athlètes modernes ont affiné et «rentabilisé» leurs efforts à l'image des marathoniens qui effectuent de nos jours beaucoup moins de kilométrage hebdomadaire. Présentation de l'éditeur

Voici la nouvelle édition entièrement revue et complétée de Plyométrie et performance sportive, ouvrage devenu une véritable référence pour les sportifs et les entraîneurs. Il accorde ici une place importante à l'échauffement et au gainage, indispensables à une pratique efficace et en toute sécurité. Christophe Carrio propose un ouvrage exhaustif, pratique et accessible au plus grand nombre, quel que soit l'objectif recherché, du simple entretien à la recherche de la performance. Il aborde notamment les dernières innovations (dont l'apparition des plates-formes vibrantes) et le travail avec élastique. Après avoir expliqué clairement les principes fondamentaux du fonctionnement musculaire, il propose plus de 200 exercices illustrés, organisés en trois techniques distinctes et complémentaires : **L'ÉCHAUFFEMENT** : pour préparer votre organisme et vos muscles à l'effort afin d'optimiser vos exercices et de prévenir les blessures.

LE GAINAGE : pour renforcer sa ceinture abdominale et améliorer le maintien de son architecture corporelle. Elle est une base essentielle pour pouvoir pratiquer la plyométrie en toute sécurité. **LA**

PLYOMÉTRIE : en 5 niveaux de difficulté, cette méthode utilise principalement le poids du corps par des exercices basés sur le double mécanisme naturel des muscles : étirement et contraction. Particulièrement adaptée aux spécificités des différents sports, elle permet d'augmenter sa tonicité, sa vitesse, sa détente et sa puissance. Biographie de l'auteur

Christophe Carrio a été champion du monde de karaté artistique à cinq reprises et s'est occupé de la préparation physique de nombreux sportifs dans différentes disciplines. Il anime différentes chroniques dans des magazines et écrit des ouvrages, sur le bien-être ou la recherche de performance, à l'intention du grand

public ou de spécialistes. Il est également consultant et conférencier dans les milieux du sport et de l'entreprise.

Download and Read Online Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust Christophe Carrio #LBT20PGFXSK

Lire Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust par Christophe Carrio pour ebook en ligneEchauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust par Christophe Carrio 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 Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust par Christophe Carrio à lire en ligne.Online Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust par Christophe Carrio ebook Téléchargement PDF Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust par Christophe Carrio Doc Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust par Christophe Carrio Mobipocket Echauffement, Gainage et Plyometrie pour Tous-de l'Entretien a la Performance : 200 Exercices Illust par Christophe Carrio EPub

LBT20PGFXSKLBT20PGFXSKLBT20PGFXSK