


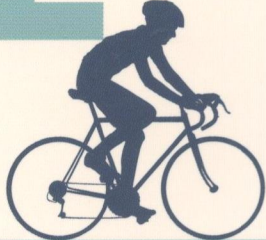



DR Fabrice KUHN
avec Xavier TEYCHENNÉ

LA  SCIENCE
DE    L'ENDURANCE

40 DÉCOUVERTES QUI VONT
AMÉLIORER VOS PERFORMANCES

En partenariat avec **JOGGING**
INTERNATIONAL

THIERRY
SOUCAR

ÉDITIONS

« Si vous cherchez des réponses claires et documentées scientifiquement aux questions que vous vous posez sur votre pratique des sports d'endurance, lisez ce livre ! »

– Simon Chrétien. *Jogging International*

Ce livre intègre, synthétise et adapte toutes les dernières découvertes en science de l'endurance et les traduit en conseils pratiques pour les marathoniens, les triathlètes, les traileurs, les cyclistes.

Grâce à lui, vous allez bénéficier dès aujourd'hui des dernières avancées scientifiques qui vous permettront d'optimiser votre entraînement, de progresser sans vous blesser, d'améliorer vos performances et de prendre encore plus de plaisir dans votre sport.

Inutile d'être scientifique pour le lire, ces informations, les auteurs vous les restituent dans un langage simple et clair. Des informations originales et innovantes qui bousculent bon nombre de certitudes. Revigorant et passionnant !

Vous découvrirez entre autres :

- Comment programmer votre entraînement
- Quelles séances d'entraînement sont efficaces et celles que vous pouvez abandonner
- 3 contrevérités sur les crampes
- Quels exercices de muscu améliorent vos performances de 3 % si vous êtes coureur, 6 % si vous êtes cycliste
- Quels sont les effets de la bière en récupération
- Quels probiotiques prendre en cure pour améliorer vos chronos



EN BONUS Les secrets d'entraînement des champions de l'endurance :

Maryline Nakache, Marjolaine Pierré, Clément Mignon, Frédéric Belaubre, Charlotte Morel, Éric Leblacher, Arthur Horseau, Ugo Ferrari, Émily Cambier, Ilyass Zouhry, Sébastien Balondrade, Olivier Maria...

Fabrice Kuhn est médecin du sport, rédacteur pour *Jogging International*, auteur et conférencier. Il est aussi traileur, triathlète, finisher des championnats du monde Ironman à Hawaii, finisher du Marathon des Sables.

Xavier Teychenné est kinésithérapeute spécialisé dans la course à pied, entraîneur et conférencier. Il est aussi traileur, finisher de la Diagonale des Fous. Il a enseigné pour la Clinique du Coureur durant de nombreuses années.

Prix : 28,90 € TTC France
thierrysouccar.com

