

A full-page photograph of Paula Radcliffe running in a desert landscape. She is wearing a black Nike sports bra and blue shorts. The background features dry grass and mountains under a clear blue sky.

PAULA
RADCLIFFE

RECORD DU MONDE
FÉMININ DU MARATHON

LE GUIDE DU

RUNNING

ÉQUIPEMENT

TRAINING

MENTAL

NUTRITION

MARABOUT

POUR UN ENTRAÎNEMENT AU TOP !

2 km > 10 km
semi-marathon > marathon

Entraînements sur pistes,
routes ou chemins.

DÉMARRER ET PROGRESSER RAPIDEMENT

- //// équipement
- //// nutrition
- //// préparation mentale
- //// programmes d'entraînement
- //// petites blessures
- //// compétitions



MARABOUT.COM

15€⁹⁰ 
Prix ttc France
41 0936 9

ISBN : 978-2-501-07700-2

