



Olivier MAURELLI

Bruno PARIETTI

Michel PRADET

# GAINAGE

pour le  
**sportif**

de l'**ENTRETIEN**

à la **PERFORMANCE**

Principes fondamentaux  
Applications pratiques

**@**mphora

# GAINAGE

*pour le*  
**sportif**

Le gainage, régulièrement abordé lors des séances de renforcement musculaire, est souvent limité à quelques exercices de base parfois éloignés des contraintes sportives.

Dans ce manuel résolument pratique, les auteurs ont pour ambition de remettre le gainage au cœur de la pratique sportive, en allant de l'entretien des qualités physiques à la recherche de performance athlétique.

**À partir des connaissances anatomiques et physiologiques indispensables et des principes fondamentaux à respecter, vous découvrirez une grande variété d'exercices innovants et à la portée de tous, réalisés au poids de corps, avec partenaire ou petit matériel.**

Vous apprécierez également les chapitres spécifiques consacrés au gainage chez l'enfant et l'adolescent, ainsi qu'à l'organisation type d'une séance.

Rédigé par trois spécialistes reconnus de la préparation physique, voici un support pragmatique qui vous permettra d'enrichir vos entraînements avec variété, pertinence et efficacité pour vous préparer au mieux à vos activités sportives.

19,95 €



Scannez ce QRCode  
pour explorer  
nos univers sur  
**ed-amphora.fr**

