

Communiqué de presse

COURIR LONGTEMPS

Les clés pour réussir

Du débutant au coureur confirmé...

Pour le plaisir, le bien être ou la performance

Après ces 5 années qui ont définitivement installé ce livre dans l'univers de la course à pied, cet ouvrage se présente comme une véritable "boite à outils" accessible à tous. Car même si courir est l'activité physique la plus simple qui existe, s'y préparer peut parfois s'avérer compliqué.

Que vous pratiquiez la course à pied, pour le loisir, le bien-être ou la compétition. Que vous soyez débutant ou coureur confirmé, ce livre vous permettra :

- De parvenir à courir 30 minutes sans vous arrêter,
- De faire votre premier 10 km,
- De vous lancer sur marathon,
- De préparer un trail ou un ultra trail.

Vous trouverez dans ce livre tous les conseils et les informations nécessaires pour réussir votre projet sportif.

Par

Bruno Heubi

Entraîneur 3^{ème} degré d'athlétisme

Equipe de France de 100 km (champion du monde par équipe)

Vainqueur des 100 km de Millau en 2005

Consultant pour la presse spécialisée

Nombre de pages : 376 - Format : 170 x 220 - Prix : 30€

En librairie distribué par Vigot ou sur le site www.editiongeoffroy.fr