



## Méthode Cross Training

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Méthode Cross Training

*Aurélien Broussal*

## **Méthode Cross Training** Aurélien Broussal

Le Cross Training est bien plus qu'un énième produit fitness. Il est un mode de vie, une philosophie d'entraînement. Tant et si bien que des millions de pratiquants à travers le monde s'exercent avec ferveur et passion à ces sports hybrides mixant la gymnastique, l'athlétisme et l'haltérophilie. Mêlant une exigence technique de tous les instants à un challenge physique sans cesse plus difficile, les disciplines de Cross Training peuvent parfois se retourner contre l'enthousiasme des pratiquants : blessures, stagnation des progrès, démotivation. Aussi la nécessité d'une méthode est-elle apparue comme une évidence aux deux auteurs, Aurélien Broussal-Derval (Coach sportif internationalement reconnu) et Stéphane Ganneau (illustrateur) qui nous livrent en presque 500 photos et illustrations une analyse technique pointue, des conseils et programmes d'entraînements pour tous les pratiquants, du débutant au compétiteur. Cet ouvrage vous propose une méthode « clés en main » permettant à l'expert de trouver une nouvelle façon de pratiquer pour continuer de progresser, et au débutant de découvrir les fondamentaux sans aucun risque. Il présente :

- Une approche physiologique et neuromusculaire optimisant de manière simple mais pointue les rapports endurance / force.
- Une approche complémentaire technique et illustrée anatomiquement, permettant au lecteur d'apprendre les mouvements tout en comprenant les risques de la pratique
- Approche physiologique et neuromusculaire optimisant de manière simple mais pointue les rapports endurance / force
- Des astuces pour ne pas se blesser
- Des protocoles précis de récupération, d'échauffement et de programmation
- Plus de 500 photos, tableaux et illustrations

La Méthode Cross Training sera sans nul doute le livre de référence pour les pratiquants comme pour les coaches et préparateurs physiques souhaitant apprendre l'anatomi

 [Télécharger Méthode Cross Training ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méthode Cross Training ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Méthode Cross Training Aurélien Broussal

---

212 pages

Présentation de l'éditeur

Bien plus qu'un énième produit fitness, le crosstraining est un mode de vie, une philosophie d'entraînement. Tant et si bien que des millions de pratiquants à travers le monde s'exercent avec ferveur et passion à ces sports hybrides mixant la gymnastique, l'athlétisme et l'haltérophilie. Mêlant une exigence technique de tous les instants à un challenge physique sans cesse plus difficile, les disciplines de crosstraining peuvent parfois se retourner contre l'enthousiasme des pratiquants : blessures, stagnation des progrès, démotivation. Aussi la nécessité d'une méthode est-elle apparue comme une évidence aux deux auteurs, Aurélien Broussal-Derval (Coach sportif internationalement reconnu) et Stéphane Ganneau (graphiste et illustrateur), qui nous livrent en presque 500 photos et illustrations une analyse technique pointue, des conseils et programmes d'entraînements pour tous les pratiquants, du débutant au compétiteur. Biographie de l'auteur

Aurélien Broussal-Derval : Je m'intéresse aux méthodes de Cross Training quasiment depuis le début de ma carrière, dans les années 2000. Préparateur physique dans divers sports dans des pays aussi variés que la Russie, l'Espagne ou la Grande Bretagne, les influences multiples et les besoins complexes des athlètes de haut niveau qui m'ont confié leur préparation m'ont tout naturellement conduit à mélanger les contenus haltérophiles, athlétiques et gymniques dans mes programmes. Au vu de l'explosion de popularité à l'égard de ces pratique, j'ai choisi de compiler dans un ouvrage à destination des pratiquants de tous horizons, le fruit de mes expériences et mes compétences. Diplômé en Master de Préparation Physique, Mentale et Réathlétisation, en Master d'Ingénierie de la Performance, titulaire d'une Maîtrise entraînement option Entraînement de Haut Niveau à l'INSEP, Professeur de Sport, Aurélien Broussal-Derval n'est pas seulement l'universitaire auteur des livres références en langue Française sur la préparation physique que sont La préparation physique moderne et Les tests de terrain, ou l'enseignant dans de nombreuses universités Européennes. C'est surtout un préparateur physique de terrain, qui a entraîné, entre autres, les équipes Russe et Britannique de Judo, l'équipe de France de Boxe Anglaise, et qui coordonne aujourd'hui la recherche et l'innovation au sein de la Fédération Française de Volley Ball. Stéphane Ganneau : J'avais depuis quelques temps l'envie de produire une série sur les écorchés. A la recherche d'un support dynamique et intense pour exprimer le style graphique que j'avais en tête, le Cross Training est devenu une évidence. Pratiquant depuis des années ce type d'activité en complément du judo, ce projet était la fusion parfaite de mes deux passions, le sport et le dessin. Designer de professions spécialisé dans la parfumerie et la cosmétique, Stéphane Ganneau est aussi l'auteur de nombreuses productions marketing liées au sport. Pratiquant assidu et éclairé, il utilise ses compétences de dessinateur pour illustrer le sport depuis plusieurs années.

Download and Read Online Méthode Cross Training Aurélien Broussal #OSUJH4E9AV7

Lire Méthode Cross Training par Aurélien Broussal pour ebook en ligne Méthode Cross Training par Aurélien Broussal 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 Méthode Cross Training par Aurélien Broussal à lire en ligne. Online Méthode Cross Training par Aurélien Broussal ebook Téléchargement PDF Méthode Cross Training par Aurélien Broussal Doc Méthode Cross Training par Aurélien Broussal Mobipocket Méthode Cross Training par Aurélien Broussal Epub

**OSUJH4E9AV7OSUJH4E9AV7OSUJH4E9AV7**