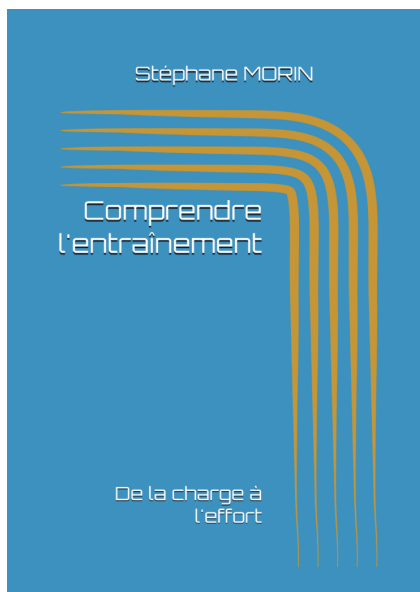




COMPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT

De la charge à l'effort

Stéphane MORIN

Comprendre l'entraînement renouvelle la réflexion sur la méthodologie de l'entraînement sportif. Une approche originale de l'adaptation, de la planification, de la périodisation et de la prise de décision. Un ouvrage de référence pour les entraîneurs, préparateurs physiques, étudiants STAPS et professionnels du sport.

Informations bibliographiques

Auteur	Stéphane MORIN
Éditeur	Effort365
ISBN / EAN	9791098730702
Date de parution	14 juillet 2026
Format	Broché
Pagination	628 pages
Prix public TTC	29,01 €
Référencement	Électre

Repères

Comprendre Les mécanismes de l'adaptation.	Décider Éclairer les choix de l'entraîneur.	Planifier Structurer périodisation et programmation.	Former Développer une pensée autonome.
--	---	--	--

Public : entraîneurs, préparateurs physiques, enseignants, étudiants STAPS, chercheurs, kinésithérapeutes, formateurs et professionnels du sport.



Découvrir le livre
trainingloadpro.com/ouvrages/



PDF personnalisé offert
pour les acheteurs de la version papier