

Le guide du crawl moderne télécharger ou lire en ligne



- Auteur(s) : Solarberg Séhel
- Langue : Français
- Parution : 08/10/2014
- Format : ePub
- Type de DRM : Kobo
- Compatibilité : Liseuse

Read or Download (télécharger ou lire en ligne en ligne ou télécharger)

télécharger ou lire en ligne en ligne Le guide du crawl moderne - Voici le premier guide du crawl moderne. Grâce à lui, que vous soyez nageur débutant ou confirmé, vous allez enfin nager plus longtemps, avec plus d'aisance et plus de plaisir. L'auteur vous donne les clés d'un crawl vraiment efficace. Horizontalité, roulis, placement de l'épaule, trajet sous-marin, retour aérien du bras, gainage, respiration, battement... Tous les aspects de la nage sont abordés clairement et précisément. Vous découvrirez : • les bonnes positions et les bons gestes pour progresser ; • des dizaines de trucs et astuces pour éviter les défauts les plus courants, ne pas fatiguer trop vite, réduire sa traînée et nager avec une grande fluidité ; • les éducatifs essentiels pour « crawler juste » ; • des conseils pour bien utiliser les accessoires : pull-boy, palmes, plaquettes... • un décryptage du crawl des meilleurs nageurs pour vous perfectionner ; • comment réussir la transition du bassin à l'eau libre. Ce livre sans équivalent va vous ouvrir de nouveaux horizons et vous donner accès à de nouvelles sensations. Vous ne nagez plus jamais comme avant et... vous ne regarderez plus jamais nager les champions comme avant. « Le livre qui vous manquait pour progresser ! Avec plus de 70 illustrations pédagogiques.. Ou télécharger Le guide du crawl moderne.

Le livre a été chargé 23.05.2015, 7:05:15

