

TOME 1

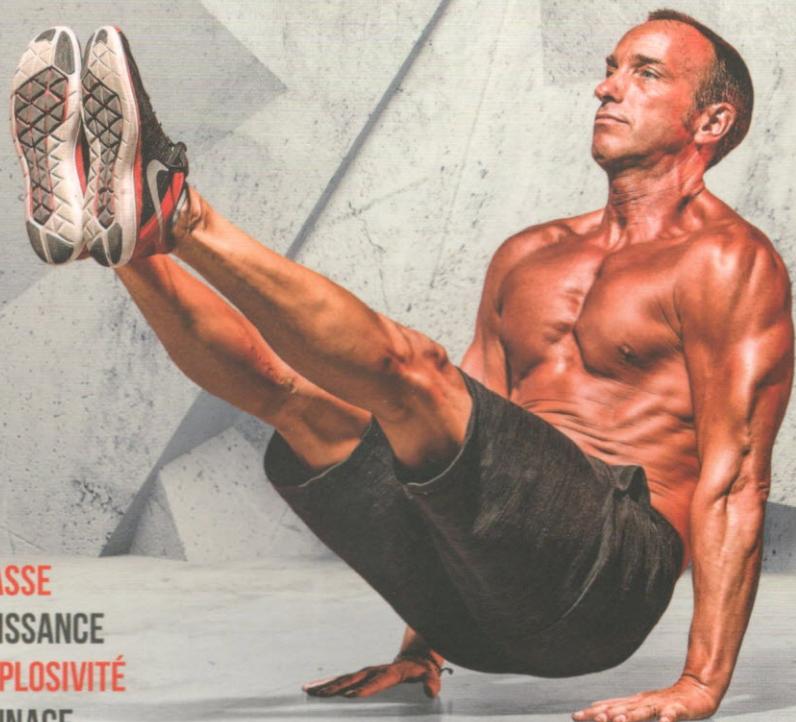
GUIDE DES MOUVEMENTS

LA BIBLE DE LA MUSCULATION AU POIDS DE CORPS

480 EXERCICES DÉTAILLÉS

CHRISTOPHE POURCELLOT

Préface : Giovanni Bonamy - Mannequin



- > MASSE
- > PUISSANCE
- > EXPLOSIVITÉ
- > GAINAGE
- > ENDURANCE

@amphora

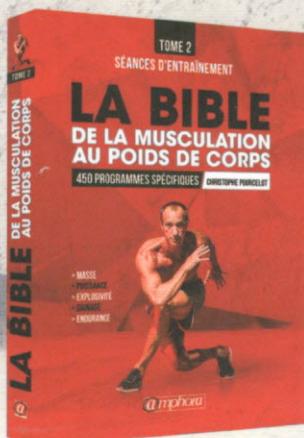
Christophe Pourcelot vous propose un ouvrage exceptionnel sur la musculation au poids de corps qui vous permettra de repenser l'exercice physique et l'entraînement fonctionnel.

Dans ce premier tome, vous bénéficiez d'un guide exhaustif dans lequel sont détaillés plus de 450 mouvements et variantes dont les origines remontent à la pratique ancestrale du yoga.

L'auteur a expérimenté et conceptualisé des exercices inédits, efficaces et évolutifs, issus d'activités physiques variées telles que le « Parkour », le « Street Workout », « l'Animal Flow », les sports de combat ou le « Cross-Training ».

Que vous désiriez développer votre endurance et votre explosivité, votre gainage, votre puissance ou votre volume musculaire, cet ouvrage a été conçu pour ne jamais négliger les aspects fonctionnels liés à une certaine idée de la musculation. Ainsi, la coordination, l'équilibre et l'adresse sont des notions constamment associées au développement de ces qualités afin de faire de vous un athlète complet.

Plus qu'un retour aux sources de l'entraînement physique, *La Bible de la Musculation au poids de corps* a été conçue par son auteur comme « l'alpha et l'oméga » de l'entraînement minimaliste.



Le tome 2 sera consacré aux séances d'entraînement, afin de vous offrir plus de 400 sessions clés en main !

29,95 €

ED-AMPHORA.FR

Scannez ce QRCode
pour explorer nos univers
sur ED-AMPHORA.FR



9 782757 603178