



**Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# **Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette**

*Jennifer DeCurtins*

**Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette** Jennifer DeCurtins

 [Télécharger Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour ...pdf](#)

 [Lire en ligne Fitness & gainage : 101 exercices de planches po ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette Jennifer DeCurtins**

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

Utilisées dans les méthodes Pilates, le CrossFit ou encore les Boot Camps (camps d'entraînement sportifs), les planches sont le nouvel atout des programmes de musculation et de remodelage de la silhouette. Parce qu'elles sollicitent tous les muscles profonds sur une large zone du corps, ciblant épaules, pectoraux, biceps, triceps, fessiers, quadriceps et ischio-jambiers, les planches constituent l'outil idéal pour entreprendre votre remise en forme ou pour améliorer vos performances sportives. Et, en raison de leur caractère statique, elles limitent les risques de blessures. Outre le travail sur les muscles, la respiration et le rythme cardiaque, les exercices de gainage vous permettront également d'adopter des postures justes et d'évacuer le stress, favorisant ainsi votre bien-être au quotidien. Les 101 variations de planches proposées ici déclinent différents niveaux de difficulté : à vous de trouver le vôtre en fonction de vos capacités physiques et de vos objectifs ! Des planches classiques jusqu'à celles utilisant ballons, patins ou poids, vous pourrez construire progressivement votre séance d'entraînement. Et pour que vous ayez toutes les clés afin de réaliser les mouvements en toute sécurité, les exercices sont accompagnés d'un pas à pas et de photographies, des erreurs de position à éviter, des bénéfices à retirer de chaque posture. Avec cet ouvrage, vous aurez l'assurance de prendre en main votre remise en forme et de mener à bien votre programme de renforcement musculaire !

Biographie de l'auteur

Jennifer DeCurtins a créé "Peanut Butter Runner", un blog très apprécié sur lequel elle fait profiter les visiteurs des toutes dernières nouveautés en matière d'alimentation, de mise en forme et de yoga.

Professionnelle expérimentée en conditionnement physique, elle est préparatrice physique certifiée par l'Académie nationale de la médecine sportive (NASM), instructrice de yoga certifiée (validation d'une formation de 200 heures), coach de CrossFit et instructrice d'exercice en groupe. Elle tient par ailleurs un site web sur la course et la mise en forme pour le magazine Charlotte Observer. Jennifer DeCurtins vit à Charlotte, en Caroline du Nord, en compagnie de Julie, son golden retriever.

Download and Read Online Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette Jennifer DeCurtins #5ACWJ3XVEN2

Lire Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette par Jennifer DeCurtins pour ebook en ligne Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette par Jennifer DeCurtins 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 Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette par Jennifer DeCurtins à lire en ligne. Online Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette par Jennifer DeCurtins ebook Téléchargement PDF Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette par Jennifer DeCurtins Doc Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette par Jennifer DeCurtins Mobipocket Fitness & gainage : 101 exercices de planches pour un renforcement musculaire profond et un remodelage efficace de votre silhouette par Jennifer DeCurtins EPub

**5ACWJ3XVEN25ACWJ3XVEN25ACWJ3XVEN2**