



Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités

Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME

Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME

 [Télécharger Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus ...pdf](#)

 [Lire en ligne Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plu ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

L'idée de ce livre "Entraînement fonctionnel" est initialement de proposer un système d'accueil des adhérents dans les clubs de sport : une sorte de bilan pour mieux orienter les entraînements.

La lecture de ce livre, au format Kindle, sera plus agréable en mode paysage (mise en page plus adaptée).

Petit à petit, j'en suis arrivé à un process complet où j'ai utilisé les tests existants puis modifié l'usage des résultats afin d'appliquer ma technique d'entraînement pour mes nouveaux clients (j'aime débiter un programme d'entraînement, ou inclure à l'intérieur, une phase de préparation visant à résoudre certains désordres musculaires comme les déséquilibres, les manques de mobilité, etc.).

Cette technique est assez simple : pas de méthode figée, on change en permanence les stimuli afin de forcer le corps à s'adapter en permanence, à ne pas se satisfaire des résultats obtenus.

Ainsi, chaque test n'a d'intérêt que s'il est bouclé par d'autres tests et observations. Cela permet de mieux orienter les entraînements et exercices à produire dans l'objectif de résoudre les gros déséquilibres musculaires.

Dans ce livre, vous trouverez d'abord une base théorique afin que tous les lecteurs aient un minimum de connaissance en commun. Ensuite, il y a la description des tests (les simples pour observer rapidement et les complets pour préciser les déséquilibres), une proposition d'analyse des résultats.

Lorsque vous avez ces résultats, avec Benjamin Dumortier, on a proposé 2 orientations possibles dans la mise en place d'un programme d'entraînement visant à améliorer l'équilibre musculaire d'une personne. Ceci n'est qu'une proposition, en rien un truc figé et irrévocable.

Ce livre n'est donc pas une description des méthodes de testing existantes, souvent très directrices. Ce livre se veut plutôt comme le cheminement que l'on utilise pour tester nos propres clients, comme chaque coach le fait entre 2 exercices quand il observe un défaut rédhibitoire. Simplement, là nous approfondissons un peu plus que de simplement voir si un point pose problème. Présentation de l'éditeur

L'idée de ce livre "Entraînement fonctionnel" est initialement de proposer un système d'accueil des adhérents dans les clubs de sport : une sorte de bilan pour mieux orienter les entraînements.

La lecture de ce livre, au format Kindle, sera plus agréable en mode paysage (mise en page plus adaptée).

Petit à petit, j'en suis arrivé à un process complet où j'ai utilisé les tests existants puis modifié l'usage des résultats afin d'appliquer ma technique d'entraînement pour mes nouveaux clients (j'aime débiter un programme d'entraînement, ou inclure à l'intérieur, une phase de préparation visant à résoudre certains désordres musculaires comme les déséquilibres, les manques de mobilité, etc.).

Cette technique est assez simple : pas de méthode figée, on change en permanence les stimuli afin de forcer le corps à s'adapter en permanence, à ne pas se satisfaire des résultats obtenus.

Ainsi, chaque test n'a d'intérêt que s'il est bouclé par d'autres tests et observations. Cela permet de mieux orienter les entraînements et exercices à produire dans l'objectif de résoudre les gros déséquilibres

musculaires.

Dans ce livre, vous trouverez d'abord une base théorique afin que tous les lecteurs aient un minimum de connaissance en commun. Ensuite, il y a la description des tests (les simples pour observer rapidement et les complets pour préciser les déséquilibres), une proposition d'analyse des résultats.

Lorsque vous avez ces résultats, avec Benjamin Dumortier, on a proposé 2 orientations possibles dans la mise en place d'un programme d'entraînement visant à améliorer l'équilibre musculaire d'une personne. Ceci n'est qu'une proposition, en rien un truc figé et irrévocable.

Ce livre n'est donc pas une description des méthodes de testing existantes, souvent très directrices. Ce livre se veut plutôt comme le cheminement que l'on utilise pour tester nos propres clients, comme chaque coach le fait entre 2 exercices quand il observe un défaut rédhibitoire. Simplement, là nous approfondissons un peu plus que de simplement voir si un point pose problème.

Download and Read Online Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités
Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME #GV6O18RQZSW

Lire Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités par Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME pour ebook en ligne Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités par Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME 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 Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités par Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME à lire en ligne. Online Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités par Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME ebook Téléchargement PDF Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités par Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME Doc Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités par Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME Mobipocket Entraînement Fonctionnel: Du mouvement pour plus de fonctionnalités par Benjamin DUMORTIER, Sébastien BÊME EPub
GV6O18RQZSWG V6O18RQZSWG V6O18RQZSW