

Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive


Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet

Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet

Alors que la littérature spécifique à l'entraînement regorge d'écrits et de tests de laboratoire compulsés en d'innombrables ouvrages, rares sont ceux qui peuvent être utilisés par les acteurs du monde du sport. C'est en tenant compte de ce manque qu'Aurélien Broussal-Derval et Olivier Bolliet ont entamé leurs recherches, afin de livrer, à tous ceux qui vivent le sport au quotidien, un outil pratique et utilitaire. Au croisement des mondes latins, slaves et anglo-saxons, ils ont recensé puis compilé plus d'une centaine de TESTS DE TERRAIN, pour offrir aux préparateurs physiques, aux kinésithérapeutes, aux professeurs d'EPS ou autres personnel trainers, une approche complète de la discipline sportive. Parce que le sport se vit sur le terrain, les auteurs proposent un ouvrage 100% fonctionnel, au plus près des besoins des spécialistes de l'entraînement. Les TESTS DE TERRAIN sont tous présentés avec un protocole précis, sous forme de fiches pratiques qui allient tables de références et illustrations, points forts et points faibles de chacun, etc. L'ouvrage est axé sur la performance tout autant que sur la prévention, alternant entre des tests de qualités physiques et des tests structurels, répondant ainsi aux besoins de tous les professionnels du sport sans exception aucune. Les TESTS DE TERRAIN trouveront toute leur place non seulement dans les bibliothèques d'experts, auprès des grands ouvrages théoriques, mais également aux bords des pistes d'Athlétisme, sur les terrains de Basketball, à l'angle des tatamis, là où, depuis des décennies, ils sont les meilleurs outils de préparation physique.

Sommaire : - Les tests de puissance - Évaluation de la composition corporelle - Les tests de force - Les tests de vitesse - Les tests anaérobie lactique - Les tests aérobie PLUS DE 130 PROTOCOLES pour mesurer la performance sportive AURELIEN BROUSSAL-DERVAL OLIVIER BOLLIET

 [Télécharger Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles po ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet

242 pages

Download and Read Online Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet #FPL1NO25DI4

Lire Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive par Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet pour ebook en ligne Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive par Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet 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 Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive par Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet à lire en ligne. Online Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive par Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet ebook Téléchargement PDF Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive par Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet Doc Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive par Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet Mobipocket Les tests de terrain : Plus de 130 protocoles pour mesurer la performance sportive par Aurélien Broussal-Derval, Olivier Bolliet EPub

FPL1NO25DI4FPL1NO25DI4FPL1NO25DI4