



BOOKS



Trail

PAR JEAN-PHILIPPE LEFIEF

Trail, s'adresse à tous.

Aucune exclusivité. Aucun élitisme. L'essence même de la course à pied, partager.

Un moment, un dossard, un encouragement, des conseils.

Trail se veut didactique, clair et complet. De l'alimentation à la gestuelle, de l'entraînement physique à la préparation mentale, du matériel au déroulé de la course. Tout pour débiter, se perfectionner et se présenter, à l'aube avec son dossard, au départ d'une course, serein.

L'auteur a parcouru plus d'une centaines de trails, et a fini notamment 3 UTMB.

224 pages

29,90€

Editions Paulsen