



**GUIDE**

**ENTRAÎNEMENTS DE HAUT NIVEAU**

L'alpiniste Steve House, l'entraîneur de ski de fond Scott Johnson et la star internationale du trail Kilian Jornet se sont associés pour aider ceux qui pratiquent différentes disciplines de montagne à progresser, quel que soit leur niveau. Ces experts proposent des méthodes d'entraînements adaptées et progressives, fruit de leurs expériences personnelles et d'apports scientifiques sur la physiologie ou la nutrition. Un livre qui risque de devenir une bible pour les amateurs d'endurance.

**Up !, Steve House, Scott Johnston, Kilian Jornet, éditions Paulsen, 37 euros.**