



## UP ! MANUEL D'ENTRAÎNEMENT POUR LE TRAIL ET LE SKI-ALPINISME

Quand un alpiniste, Steve House, un coach, Scott Johnston, et Kilian Jornet conçoivent ensemble un manuel destiné à tous les pratiquants des sports d'endurance en montagne, cela produit une somme très exhaustive sur l'anatomie et la physiologie de l'endurance. Un bel ouvrage illustré de graphiques et de tableaux, mais aussi de nombreux conseils pratiques pour explorer les méthodes d'entraînement, éviter les erreurs et planifier sa préparation. Pas de recettes miracles, une exigence de lecture, et une application à mettre en oeuvre sur le terrain qui ne souffre pas de faiblesse !

► **Éditions Paulsen (Collection Guérin). 37€**