



PROGRAMME 6 SEMAINES POUR BOOSTER VOTRE VMA

Running Running

156

NOUVELLE FORMULE

SPECIAL VMA ATTITUDE

RÉALISEZ VOTRE TEST

V1, V2, V3

ACCÉLÉREZ SANS DANGER

Cardio

GONFLEZ VOTRE CYLINDRÉE

DÉVELOPPEZ VOTRE VMA

SELON VOTRE OBJECTIF

LES CLÉS POUR BIEN RÉCUPÉRER



BOOSTEZ VOTRE FOULÉE

3 EXOS POUR MUSCLER VOS PIEDS

ENTRAÎNEMENT
COMMENT PROGRESSER EN ENDURANCE ?

SÉANCE DU COACH
FRACTIONNEZ SUR 400 M

TRAIL
Apprenez à sauter

DIÉTÉTIQUE
SEL : STOP OU ENCORE ?

BLESSURES
➤ **ENTORSE DE LA CHEVILLE**
➤ **LESIONS DU MENISQUE**
➤ **SYNDROME DES LOGES ANTERIEURES**

L 19362 - 156 - F: 4,95 € - RD

