



## Paléofit

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Paléofit

*Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface)*

**Paléofit** Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface)

 [Télécharger Paléofit ...pdf](#)

 [Lire en ligne Paléofit ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Paléofit Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface)

---

288 pages

Présentation de l'éditeur

« Je n'ai qu'un regret, c'est de ne pas avoir écrit ce livre ! » - Erwann Menthéour

Comment devenir à la fois endurant et puissant ? La réponse est dans Paléofit, un programme d'entraînement directement inspiré de l'activité physique de nos ancêtres.

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs étaient des athlètes polyvalents, capables de courir des heures, sprinter, grimper, sauter haut et loin, porter des charges... Cette activité physique est celle que l'espèce humaine a connue durant la quasi-totalité de l'évolution. C'est celle pour laquelle nous sommes faits.

Basé sur la recherche en anthropologie, abondamment illustré, le Paléofit va vous donner ou redonner une condition et des qualités physiques hors pair. Si vous êtes un athlète d'endurance, il fera exploser vos chronos.

Le Paléofit, c'est 10 règles simples associant séances d'endurance douce, efforts intenses (HIT), musculation au poids de corps et plyométrie. À chacun d'établir son programme selon son emploi du temps, son niveau et ses objectifs.

Vous découvrirez

- Des programmes paléo-express et paléo-base pour affûter son corps
- Des programmes paléo-assidu et paléo-performeur pour le sport de compétition
- 52 séances de force paléo hyper rentables et ludiques
- Des plans d'entraînement marathon, trail, triathlon et course à obstacles
- Des concepts novateurs sur les réserves de glycogène ou l'hydratation
- Ce que dit la science sur les étirements Biographie de l'auteur

Fabrice Kuhn est médecin du sport, ancien médecin de l'équipe de France d'haltérophilie. Il est aussi triathlète. Il est l'auteur de Nutrition de l'endurance (Ed. Souccar, 2012).

Download and Read Online Paléofit Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface) #S6T95C1LRJD

Lire Paléofit par Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface) pour ebook en lignePaléofit par Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface) 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 Paléofit par Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface) à lire en ligne. Online Paléofit par Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface) ebook Téléchargement PDFPaléofit par Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface) DocPaléofit par Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface) MobipocketPaléofit par Fabrice Kuhn, Erwann Menthéour (Préface) EPub

**S6T95C1LRJDS6T95C1LRJDS6T95C1LRJD**