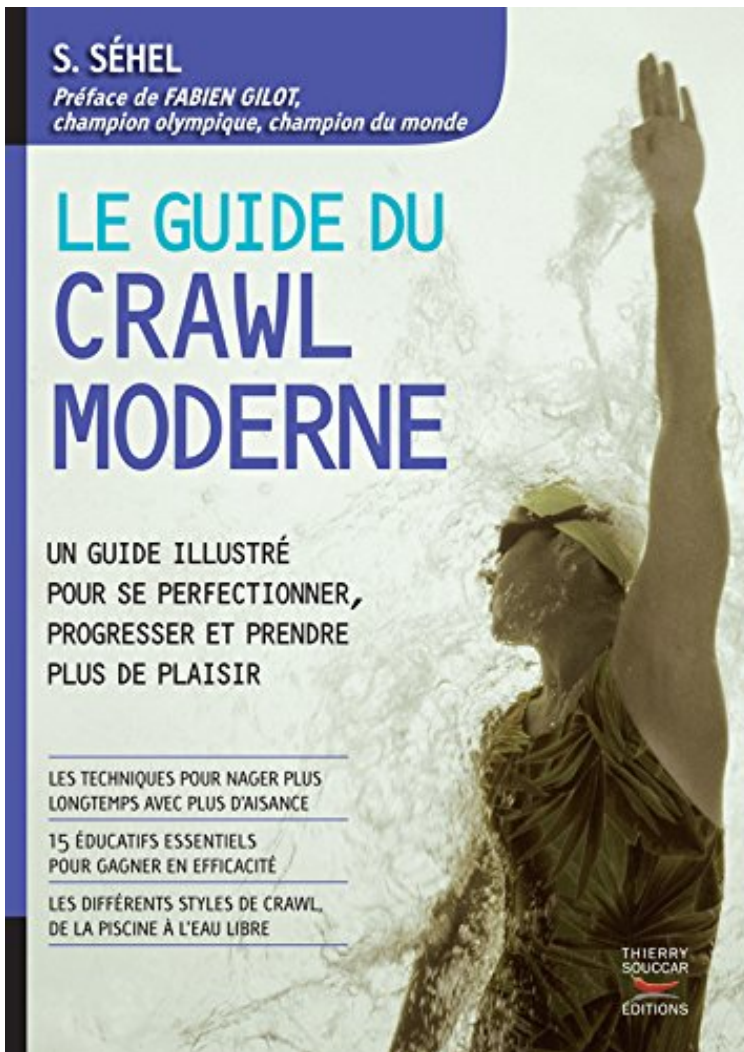


[Free pdf] File size: 20.Mb

# Guide du crawl moderne: Un guide illustré pour se perfectionner, progresser et prendre plus de plaisir



Par Solarberg Shel  
\*Download PDF | ePub | DOC |  
audiobook | ebooks

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #25399 dans eBooksPubli le: 2013-12-05 Sorti le: 2014-10-08 Format: Ebook Kindle

[Free pdf] Guide du crawl moderne: Un guide illustré pour se perfectionner, progresser et prendre plus de plaisir

Par Solarberg Shel : **Guide du crawl moderne: Un guide illustré pour se perfectionner, progresser et prendre plus de plaisir** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Guide du crawl moderne: Un guide illustré pour se perfectionner, progresser et prendre plus de plaisir:

Download

Read Online

## Description :

Présentation de l'auteur Voici le premier guide du crawl moderne. Grâce lui, que vous soyez nageur débutant ou confirmé, vous allez enfin nager plus longtemps, avec plus d'aisance et plus de plaisir. L'auteur vous donne les clés du crawl vraiment efficace. Horizontalité, roulis, placement de l'épaule, trajet sous-marin, retour aérien du bras, gainage, respiration, battement... Tous les aspects de la nage sont abordés clairement et précisément. Vous découvrirez : les bonnes positions et les bons gestes pour progresser ; des dizaines de trucs et astuces pour éviter les défauts les plus courants, ne pas fatiguer trop vite, réduire sa traînée et nager avec une grande fluidité ; les éducatifs essentiels pour crawler juste ; des conseils pour bien utiliser les accessoires : pull-boy, palmes,

plaquettes un dcryptage du crawl des meilleurs nageurs pour vous perfectionner ; comment russir la transition du bassin leau libre. Ce livre sans quivalent va vous ouvrir de nouveaux horizons et vous donner accs de nouvelles sensations. Vous ne nagerez plus jamais comme avant et vous ne regarderez plus jamais nager les champions comme avant. Le livre qui vous manquait pour progresser ! Avec plus de 70 illustrations pdagogiques.Revue de presseCe livre est trs prcieux car il entre vraiment dans les dtails or ce sont les dtails qui font la diffrence.Fabien Gilot, Champion du monde, Champion olympique --PrfaceVoil la solution pour descendre sous la minute aux 100... A dvorer...Nicolas Geay (@nicogeay), journaliste au service des sports (France Tlvision) --

status/409970329977884672/photo/1/large?utm\_source=fbutm\_medium=fbutm\_campaign=PatrickHUONutm\_content=4099

de l'diteurVoici le premier guide du crawl moderne. Grce lui, que vous soyez nageur dbutant ou confirm, vous allez enfin nager plus longtemps, avec plus daisance et plus de plaisir. Lauteur vous donne les cls dun crawl vraiment efficace. Horizontalit, roulis, placement de lpau, trajet sous-marin, retour arien du bras, gainage, respiration, battement... Tous les aspects de la nage sont abords clairement et prcisment. Vous dcouvrirez : les bonnes positions et les bons gestes pour progresser ; des dizaines de trucs et astuces pour viter les dfauts les plus courants, ne pas fatiguer trop vite, rduire sa trane et nager avec une grande fluidit ; les ducatifs essentiels pour crawler juste ; des conseils pour bien utiliser les accessoires : pull-boy, palmes, plaquettes un dcryptage du crawl des meilleurs nageurs pour vous perfectionner ; comment russir la transition du bassin leau libre. Ce livre sans quivalent va vous ouvrir de nouveaux horizons et vous donner accs de nouvelles sensations. Vous ne nagerez plus jamais comme avant et vous ne regarderez plus jamais nager les champions comme avant. Le livre qui vous manquait pour progresser ! Avec plus de 70 illustrations pdagogiques.