



Running

Attitude

MARATHON

PÉRIODE DÉTERMINANTE

NUTRITION

**S'ALIMENTER EN PÉRIODE
D'ENTRAÎNEMENT INTENSIF**

**FAUT-IL S'ÉCHAUFFER
AVANT DE COURIR ?**

DOSSIER PLANIFICATION

- > **PLANIFIEZ POUR PROGRESSER**
- > PROGRAMMEZ VOTRE SAISON DE TRAIL
- > **GAGNEZ EFFICACITÉ ET TEMPS**
- > L'ENTRAÎNEMENT PAR CYCLES EST INDISPENSABLE

**PROGRESSER EN ÉCOUTANT
SES SENSATIONS**

PREMIER DOSSARD

8 PIÈGES À ÉVITER

PROGRESSION

DITES « NON » À LA FATIGUE

www.running-attitude.com

L15062.87 H.F. 4,95 € - RD



1003 € MAR 05 MAD PORT CONT 5,50€ - TOM 047 800 030
1003 € MAR 05 MAD PORT CONT 5,50€ - TOM 047 800 030
1003 € MAR 05 MAD PORT CONT 5,50€ - TOM 047 800 030
1003 € MAR 05 MAD PORT CONT 5,50€ - TOM 047 800 030

1003 € MAR 05 MAD PORT CONT 5,50€ - TOM 047 800 030
1003 € MAR 05 MAD PORT CONT 5,50€ - TOM 047 800 030
1003 € MAR 05 MAD PORT CONT 5,50€ - TOM 047 800 030
1003 € MAR 05 MAD PORT CONT 5,50€ - TOM 047 800 030