

Musculation avec charges et sans matériel, préparation physique généralisée et spécifique, haltérophilie, cross-training, street workout, kettlebell, sangles de suspension, méthodes d'entraînement inédites, programmations annuelles, gainage et renforcement musculaire, stretching, diététique de la musculation, automassage...

Découvrez aux Éditions Amphora plus de 20 ouvrages spécifiques et complémentaires sur la musculation et la préparation physique qui répondront aux attentes de chacun.

SUIVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ



leclub.ed-amphora.fr



facebook.com/EditionsAmphora



twitter.com/EditionsAmphora

27, rue Saint-André-des-Arts

75006 PARIS

Tél. 01 43 29 03 04

Fax 01 43 29 49 49

www.ed-amphora.fr

Au-delà des disciplines sportives spécifiques, le développé couché est le premier exercice pratiqué en salle de musculation et intervient dans la préparation physique de très nombreux sportifs.

Cet ouvrage, premier du genre en France, couvre de manière exhaustive l'ensemble des champs d'application de ce mouvement dans lequel chaque pratiquant pourra se retrouver.

Après avoir présenté des analyses biomécaniques précises, les auteurs nous proposent des exemples concrets de programmes qui répondent aux besoins et caractéristiques de publics divers : hommes ou femmes, débutants ou pratiquants confirmés en musculation, sportifs, culturistes, force-athlétistes.

Avec ou sans matériel, les différents plans d'entraînements et les exercices détaillés constituent une base solide de travail pour acquérir les fondamentaux de cette discipline et atteindre ainsi ses objectifs de performance tout en préservant sa santé.

De plus, les spécialistes du développé couché bénéficient des planifications exactes qu'Adrien Poinson a suivies pour établir ses records du monde.

www.ed-amphora.fr



29,95 €

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Des fondamentaux à la performance

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

des fondamentaux à la performance

Musculation Force athlétique Culturisme Préparation physique



Exercices et programmes spécifiques

| Fabian BERNARD | Nicolas PIÉMONT | Adrien POINSON |



Nicolas PIÉMONT

Fabian BERNARD

Adrien POINSON

Enseignant, formateur, pratiquant de développé couché et de force athlétique au niveau national, **Nicolas Piémont** est aussi entraîneur expert en force athlétique et coach particulier.

Coordonnateur et formateur du BPJESPS AGFF au CREPS de Wattignies, responsable fédéral des formations au sein de la Fédération française de force, ancien athlète de haut niveau en judo et force athlétique, **Fabian Bernard** est également préparateur physique en judo d'athlètes olympiques membres de l'équipe de France, coach d'athlètes internationaux en force athlétique et en développé couché, et ex-entraîneur des équipes de France de développé couché.

Adrien Poinson est éducateur sportif, entraîneur expert en force athlétique, formateur et athlète de l'équipe de France de force athlétique et de développé couché, multimédaillé européen et mondial, détenteur de records du monde en développé couché.