



## L'Entraînement Physique avec Kettlebells



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# L'Entraînement Physique avec Kettlebells

*Dominique Paris*

**L'Entraînement Physique avec Kettlebells** Dominique Paris

 [Télécharger L'Entraînement Physique avec Kettlebells ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'Entraînement Physique avec Kettlebells ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne L'Entraînement Physique avec Kettlebells Dominique Paris

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Force, puissance, endurance musculaire et cardiovasculaire, explosivité, flexibilité, coordination, découvrez les secrets de la révolution Kettlebell !

Cet engin qui ressemble à un boulet de canon et vieux de 3 siècles va révolutionner votre préparation physique !

Vous êtes sportif, peut-être boxeur ou judoka, ou bien rugbyman...en fait peu importe car vous allez vous améliorer dans tous les aspects de la condition physique quelque soit votre discipline.

Essayez de répondre honnêtement aux questions suivantes et vous allez sans doute y voir plus clair pour décider ce dont vous avez réellement besoin.

- Etes-vous prêt à sortir de votre zone de confort pour améliorer vos performances ?
- Etes-vous prêt à faire ce qu'il faut pour obtenir plus de résultats ?
- Perdez-vous votre motivation répétant toujours le même type de programme, les mêmes exercices mois après mois ?
- Sentez-vous que vous avez atteint un plateau, que vous ne progressez plus ?

Découvrez les techniques adoptées par les commandos d'élites russes et américains ainsi que par les meilleurs combattants de l'UFC.

Pourquoi ces élites se sont mis à utiliser ces techniques ?

Très simple, car c'est ce qu'il y a de plus efficace !

Si vous voulez développer une condition physique mixant force et endurance au plus haut niveau, intégrez dès maintenant ces techniques !

Et ce n'est pas seulement pour les sportifs... Vous êtes soucieux de votre corps, de votre santé, de votre poids... ?

Voulez-vous brûler plus de calories en moins de temps ?

Cherchez-vous à tonifier vos jambes, vos fessiers, votre ventre ?

Voulez-vous renforcer votre dos, vos bras, vos épaules ?

Croyez-vous toujours qu'il est nécessaire d'avoir accès à un équipement hi-tech pour parvenir aux résultats que vous voulez ?

La réalité : être ou se mettre en forme n'est pas difficile, trouvez seulement une activité physique qui vous passionne...et vous n'avez pas besoin de grand chose : une paire de chaussure pour courir, ou bien un vélo, un maillot de bain... ce peut être aussi quelques haltères, ou encore une Kettlebell !

L'auteur vous fait découvrir les exercices fondamentaux avec kettlebell et révèle comment maîtriser les techniques qui sont essentielles pour une pratique sûre et performante. De nombreux exercices additionnels sont ajoutés, ce qui va vous permettre de mettre en place des entraînements complets. Tous les exercices sont expliqués précisément en s'appuyant sur de nombreuses photos.

L'auteur, Dominique Paris, est préparateur physique aux USA et a entraîné de nombreux boxeurs dont plusieurs champions du monde. Dans ses entraînements bootcamps, les kettlebells ont une place privilégiée car c'est tout simplement une des méthodes les plus efficaces pour des résultats rapides.

Présentation de l'éditeur

Force, puissance, endurance musculaire et cardiovasculaire, explosivité, flexibilité, coordination, découvrez les secrets de la révolution Kettlebell !

Cet engin qui ressemble à un boulet de canon et vieux de 3 siècles va révolutionner votre préparation physique !

Vous êtes sportif, peut-être boxeur ou judoka, ou bien rugbyman...en fait peu importe car vous allez vous améliorer dans tous les aspects de la condition physique quelque soit votre discipline.

Essayez de répondre honnêtement aux questions suivantes et vous allez sans doute y voir plus clair pour décider ce dont vous avez réellement besoin.

- Etes-vous prêt à sortir de votre zone de confort pour améliorer vos performances ?
- Etes-vous prêt à faire ce qu'il faut pour obtenir plus de résultats ?
- Perdez-vous votre motivation répétant toujours le même type de programme, les mêmes exercices mois après mois ?
- Sentez-vous que vous avez atteint un plateau, que vous ne progressez plus ?

Découvrez les techniques adoptées par les commandos d'élites russes et américains ainsi que par les meilleurs combattants de l'UFC.

Pourquoi ces élites se sont mis à utiliser ces techniques ?

Très simple, car c'est ce qu'il y a de plus efficace !

Si vous voulez développer une condition physique mixant force et endurance au plus haut niveau, intégrez dès maintenant ces techniques !

Et ce n'est pas seulement pour les sportifs...Vous êtes soucieux de votre corps, de votre santé, de votre poids... ?

Voulez-vous brûler plus de calories en moins de temps ?

Cherchez-vous à tonifier vos jambes, vos fessiers, votre ventre ?

Voulez-vous renforcer votre dos, vos bras, vos épaules ?

Croyez-vous toujours qu'il est nécessaire d'avoir accès à un équipement hi-tech pour parvenir aux résultats que vous voulez ?

La réalité : être ou se mettre en forme n'est pas difficile, trouvez seulement une activité physique qui vous passionne...et vous n'avez pas besoin de grand chose : une paire de chaussure pour courir, ou bien un vélo, un maillot de bain... ce peut être aussi quelques haltères, ou encore une Kettlebell !

L'auteur vous fait découvrir les exercices fondamentaux avec kettlebell et révèle comment maîtriser les techniques qui sont essentielles pour une pratique sûre et performante. De nombreux exercices additionnels sont ajoutés, ce qui va vous permettre de mettre en place des entraînements complets. Tous les exercices sont expliqués précisément en s'appuyant sur de nombreuses photos.

L'auteur, Dominique Paris, est préparateur physique aux USA et a entraîné de nombreux boxeurs dont plusieurs champions du monde. Dans ses entraînements bootcamps, les kettlebells ont une place privilégiée car c'est tout simplement une des méthodes les plus efficaces pour des résultats rapides.

Biographie de l'auteur

Dominique Paris est originaire d'Orléans. Il commence le sport très jeune, le ski à 5 ans et le kayak à 8 ans sur la Loire. D'une famille où le sport de pleine nature est une véritable religion (canoeistes, alpinistes, skieurs), il fait du kayak son sport de prédilection et va le pratiquer à un haut niveau en compétition, slalom et descente. A fond dans le sport et sans se poser trop de questions, il fait ses études pour devenir Professeur EPS (Université de Clermont Ferrand) et décroche le CAPEPS. Nommé en région parisienne, il enseigne 2 ans dans un Collège, puis intègre une Direction départementale Jeunesse et Sports où il travaille plusieurs années principalement en tant que formateur. Lassé par trop d'immobilisme, il prend une année sabbatique pour explorer d'autres possibilités professionnelles, mais rien de vraiment concret. Il réintègre l'Education Nationale pour enseigner l'EPS pendant 1 an puis décide de faire le pas : quitter pour vraiment essayer autre chose. Il développe une clientèle prestigieuse à Paris : il devient l'entraîneur privé entre autres d'Emmanuelle Seigner et Roman Polanski, Tony Gomez, Josiane Balasko et Sigourney Weaver. Puis, fort de son expérience d'entraîneur et de sportif, il part à Los Angeles. Là, il devient le préparateur physique du boxeur Oscar de la

Hoya. Il est médiatisé dans L'Equipe, sur Canal + et plusieurs magazines : le journaliste de l'Equipe, Jean-Michel Rouet, lors du fameux combat à Las Vegas, Chavez contre Oscar de la Hoya, titre son article : « Son gourou est français ! » Il travaille aussi avec d'autres sportifs dans les sports de combat (Kickboxing, jiu-jitsu), en tennis (NCAA), des pilotes de motocross (Seb Tortelli). Le boxeur Julien Lorcy l'appelle pour le préparer et pour gagner son 1er titre de Champion du monde. De retour quelque temps en France, il publie 2 livres, : La préparation physique pour les Sports de Combat aux Editions Chiron et Stability ball et Préparation physique ; mais l'immobilisme et la mentalité quelque peu négative le font immigrer à nouveau aux USA en Décembre 2007. Il réside actuellement avec sa famille à Los Angeles en Californie.

Download and Read Online L'Entraînement Physique avec Kettlebells Dominique Paris #45CQ3KI8LM0

Lire L'Entraînement Physique avec Kettlebells par Dominique Paris pour ebook en ligneL'Entraînement Physique avec Kettlebells par Dominique Paris 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 L'Entraînement Physique avec Kettlebells par Dominique Paris à lire en ligne. Online L'Entraînement Physique avec Kettlebells par Dominique Paris ebook Téléchargement PDFL'Entraînement Physique avec Kettlebells par Dominique Paris DocL'Entraînement Physique avec Kettlebells par Dominique Paris MobipocketL'Entraînement Physique avec Kettlebells par Dominique Paris EPub

**45CQ3KI8LM045CQ3KI8LM045CQ3KI8LM0**