



Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval

Jec Aristotle Ballou

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval Jec Aristotle Ballou

 [Download Guide de préparation physique du cheval : Un programme ...pdf](#)

 [Read Online Guide de préparation physique du cheval : Un program ...pdf](#)

Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval

Jec Aristotle Ballou

Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval Jec Aristotle Ballou

Téléchargez et lisez en ligne Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval Jec Aristotle Ballou

156 pages

Présentation de l'éditeur

Le lecteur trouvera dans cet ouvrage : Un programme de remise en forme complet : 50 exercices simples et ludiques à pratiquer régulièrement, individuellement ou en groupe, pour améliorer la santé de son cheval, lui insuffler force et énergie et accroître sa longévité. le lecteur apprend en outre comment évaluer, surveiller et maintenir sa santé, et comment évaluer ses progrès. 8 chapitres traitant de tous les aspects de la remise en forme : l'échauffement, le renforcement musculaire, la souplesse, l'endurance et la récupération après l'effort par des étirements et des massages. 50 fiche en ?n d'ouvrage synthétisant les exercices pour une vue d'ensemble rapide et efficace du programme. Les instructions claires, décomposées par étapes, les précieux conseils et les nombreuses illustrations rendent les exercices faciles à exécuter et à la portée de tous les cavaliers, quel que soit leur niveau. Ce programme est valable pour tous les chevaux, quels que soient leur âge et leurs capacités. il peut compléter un entraînement pour la compétition ou être mis en oeuvre pour entretenir la forme d'un cheval qui n'a pas de discipline particulière. Biographie de l'auteur

Jec Aristotle Ballou a grandi dans une famille d'entraîneur de chevaux. Elle a développé une méthode originale, basée sur la gymnastique, pour améliorer les performances des chevaux et des cavaliers.

Formatrice reconnue de la Fédération internationale d'équitation, elle a entraîné de nombreux chevaux de compétition de disciplines variées, ainsi que les coureurs de l'équipe olympique américaine d'endurance. Elle a elle-même remporté plusieurs compétitions aux Etats-Unis. Elle est également l'auteur de 101 exercices de dressage, à paraître aux éditions Vigot.

Download and Read Online Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval Jec Aristotle Ballou #Y2MT0GAW8VB

Lire Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval par Jec Aristotle Ballou pour ebook en ligneGuide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval par Jec Aristotle Ballou 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 Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval par Jec Aristotle Ballou à lire en ligne. Online Guide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval par Jec Aristotle Ballou ebook Téléchargement PDFGuide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval par Jec Aristotle Ballou DocGuide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval par Jec Aristotle Ballou MobipocketGuide de préparation physique du cheval : Un programme d'exercices et d'entraînement pour votre cheval par Jec Aristotle Ballou EPub

Y2MT0GAW8VBY2MT0GAW8VBY2MT0GAW8VB