

COURIR LÉGER

Le guide pour optimiser sa foulée

François d'Haene, Anton Krupicka, Kilian Jornet, Mirinda Carfrae, Paula Radcliffe, Craig Alexander, Kenenisa Bekele... Quel est le point commun de ces grands champions de l'endurance ? Leur foulée. Tous ont une foulée à dominante médio-pied. Cette foulée est optimale au plan anatomique et biomécanique. Légère, efficace, elle est peu traumatisante.



Ce livre explique aux coureurs comment optimiser leur foulée et apprend à courir sur l'avant-pied. À la clé : plus de performance, moins de blessures et surtout de meilleures sensations.

Après avoir décrit la technique de la foulée médio-pied, Solarberg Séhel explique comment la mettre en pratique en fonction de son allure : jogging (moins de 12 km/h), soutenue (12 à 15 km/h), rapide (plus de 15 km/h).

Il propose ensuite un programme de 12 semaines pour réussir la transition.

Dans le livre :

- Pourquoi l'attaque talon est problématique
- Où et comment poser son pied au sol
- Comment impliquer activement le buste dans la foulée
- Comment aborder techniquement les descentes
- Des astuces pour éviter d'avoir mal aux mollets
- Quelles sont les chaussures adaptées
- Comment analyser sa foulée sur vidéo
- Quels sont les exercices de musculation spécifiques

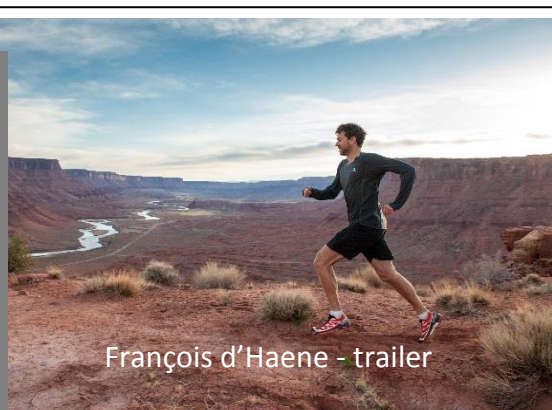
L'auteur

SOLARBERG SÉHEL est un ancien triathlète qui étudie la technique de la course à pied et de la natation depuis de nombreuses années. À travers ses blogs devenus des références, il a déjà aidé des centaines de coureurs et athlètes à se perfectionner.

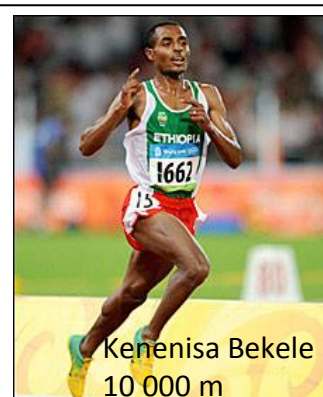
La foulée médio-pied des grands champions d'endurance



Paula Radcliffe
marathonienne



François d'Haene - trailer



Kenenisa Bekele
10 000 m



Anton Krupicka
trailer



Craig Alexander - triathlète

Courir léger

Parution le 5 février 2015

16.90 € – 160 pages couleur – 50 illustrations

ISBN : 978-2-36549-086-3

Service presse : 04 34 14 80 09

Marie Garcia : mgarcia@thierrysouccar.com