

# PALEOFIT

Le nouveau cross training inspiré de l'évolution humaine

« Je n'ai qu'un regret, c'est de ne pas avoir écrit ce livre ! »

*Erwann Menthéour*

Comment devenir à la fois endurant et puissant ? La réponse est dans Paléofit, un programme d'entraînement directement inspiré de l'activité physique de nos ancêtres.

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs étaient des athlètes polyvalents, capables de courir des heures, sprinter, grimper, sauter haut et loin, porter des charges... Cette activité physique est celle que l'espèce humaine a connue durant la quasi-totalité de l'évolution. C'est celle pour laquelle nous sommes faits.

Basé sur la recherche en anthropologie, abondamment illustré, le Paléofit nous donne ou redonne une condition et des qualités physiques hors pair. Pour les athlètes d'endurance, il fera exploser vos chronos.



Le Paléofit, c'est 10 règles simples associant séances d'endurance douce, efforts intenses (HIT), musculation au poids de corps et plyométrie. À chacun d'établir son programme selon son emploi du temps, son niveau et ses objectifs.

## A découvrir dans cet ouvrage

- Des programmes paléo-express et paléo-base pour affûter son corps
- Des programmes paléo-assidu et paléo-performeur pour le sport de compétition
- 52 séances de force paléo hyper rentables et ludiques
- Des plans d'entraînement marathon, trail, triathlon et course à obstacles
- Des concepts novateurs sur les réserves de glycogène ou l'hydratation
- Ce que dit la science sur les étirements



## A propos de l'auteur

**FABRICE KUHN** est médecin du sport, ancien médecin de l'équipe de France d'haltérophilie. Il est aussi triathlète. Il est l'auteur de [Nutrition de l'endurance](#).

## Contact presse

Fanny Garcia  
04 66 53 53 68  
[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

## PALEOFIT

Dr Fabrice Kuhn & Préface d'Erwann Menthéour

288 pages - format : 17 x 23 - 22.50 €

ISBN : 978-2-36549-151-8

Parution : 26 novembre 2015