



## Musculation sans matériel

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Musculation sans matériel

*Bret Contreras*

**Musculation sans matériel** Bret Contreras

 [Télécharger Musculation sans matériel ...pdf](#)

 [Lire en ligne Musculation sans matériel ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Musculation sans matériel Bret Contreras

---

216 pages

### Présentation de l'éditeur

Préparateur physique diplômé, Bret Contreras est connu dans le monde du renforcement musculaire et de la mise en forme comme le "The Glute Guy" pour son talent à développer chez ses clients et clientes des fessiers puissants et bien dessinés. Actuellement, il prépare un doctorat en sciences du sport à la Auckland University of Technology en Nouvelle-Zélande, où il a étudié sous la direction de l'expert en biomécanique John Cronin. Bret Contreras s'est livré à de nombreuses expériences électromyographiques pour ses recherches. Ancien propriétaire du complexe de musculation Lifts Studio à Scottsdale, dans l'Arizona, Bret Contreras a travaillé de manière étroite avec des centaines de clients, depuis les personnes sédentaires jusqu'aux athlètes de haut niveau ; il a inventé une machine à renforcer les fessiers baptisée le Skorcher. Il entraîne actuellement des culturistes professionnels, élabore des programmes pour des clients du monde entier et conseille diverses équipes sportives professionnelles. Bret Contreras a reçu de nombreuses récompenses pour ses conférences sur l'entraînement de la forme musculaire et la remise en forme dans diverses manifestations tout autour des Etats-Unis, notamment lors de la NSCA Personal Trainer Conference en 2013. Auteur estimé par ses pairs, il intervient régulièrement dans des revues spécialisées, notamment Men's Health, Men's Fitness, Oxygen et MuscleMag. La revue Oxygen l'a élu "Glute Expert" dans son édition spéciale sur les fessiers en 2010. Dans son podcast The Strength of Evidence et sur son blog très fréquenté, Bret Contreras aborde d'importants thèmes sur le renforcement musculaire et la remise en forme.

### Biographie de l'auteur

Préparateur physique diplômé, Bret Contreras est connu dans le monde du renforcement musculaire et de la mise en forme comme le «The Glute Guy» pour son talent à développer chez ses clients et clientes des fessiers puissants et bien dessinés. Actuellement, il prépare un doctorat en sciences du sport à la Auckland University of Technology en Nouvelle-Zélande, où il a étudié sous la direction de l'expert en biomécanique John Cronin. Bret Contreras s'est livré à de nombreuses expériences électromyographiques pour ses recherches. Ancien propriétaire du complexe de musculation Lifts Studio à Scottsdale, dans l'Arizona, Bret Contreras a travaillé de manière étroite avec des centaines de clients, depuis les personnes sédentaires jusqu'aux athlètes de haut niveau ; il a inventé une machine à renforcer les fessiers baptisée le Skorcher. Il entraîne actuellement des culturistes professionnels, élabore des programmes pour des clients du monde entier et conseille diverses équipes sportives professionnelles. Bret Contreras a reçu de nombreuses récompenses pour ses conférences sur l'entraînement de la forme musculaire et la remise en forme dans diverses manifestations tout autour des Etats-Unis, notamment lors de la NSCA Persona) Traîner Conference en 2013. Auteur estimé par ses pairs, il intervient régulièrement dans des revues spécialisées, notamment Men's Health, Men's Fitness, Oxygen et MuscleMag. La revue Oxygen l'a élu «Glute Expert» dans son édition spéciale sur les fessiers en 2010. Dans son podcast The Strength of Evidence et sur son blog très fréquenté [www.BretContreras.com](http://www.BretContreras.com), Bret Contreras aborde d'importants thèmes sur le renforcement musculaire et la remise en forme.

Download and Read Online Musculation sans matériel Bret Contreras #R8F7GNS5OX0

Lire Musculation sans matériel par Bret Contreras pour ebook en ligne Musculation sans matériel par Bret Contreras 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 Musculation sans matériel par Bret Contreras à lire en ligne. Online Musculation sans matériel par Bret Contreras ebook Téléchargement PDF Musculation sans matériel par Bret Contreras Doc Musculation sans matériel par Bret Contreras Mobipocket Musculation sans matériel par Bret Contreras EPub

**R8F7GNS5OX0R8F7GNS5OX0R8F7GNS5OX0**