

PRÉPAREZ LE MARATHON DE PARIS (OU D'AILLEURS)

131 le programme de mars

Running
Attitude

Running

Attitude

SPECIAL
COMPETITION

LE BON RYTHME CARDIAQUE :
gérez votre course

6 *NEGATIVE SPLIT*
CONSEILS POUR REUSSIR

REUSSIR VOTRE COURSE
10 bonus et 10 malus

PREMIER DOSSARD
1 programme, 10 conseils, 5 pièges à éviter

ENTRAÎNEMENT

> **Longue sortie :**
consommez avec modération

> **PENSEZ "SPÉCIFIQUE"**
POUR RÉUSSIR VOTRE OBJECTIF

↙ **SURPOIDS**
UN LOURD HANDICAP

Gonflez votre VMA après 40 ans

N° 131 - mars 2013 - 4,95 €
LUX : 5,35 € - DOM : 5,95 € - PORT (E.U.) : 5,05 €
CH : 10 F. - CAN : 8,95 \$ cad. - MAF :
55 mail - NICAR : 850 CFP - POLS : 850 CFP

RMA



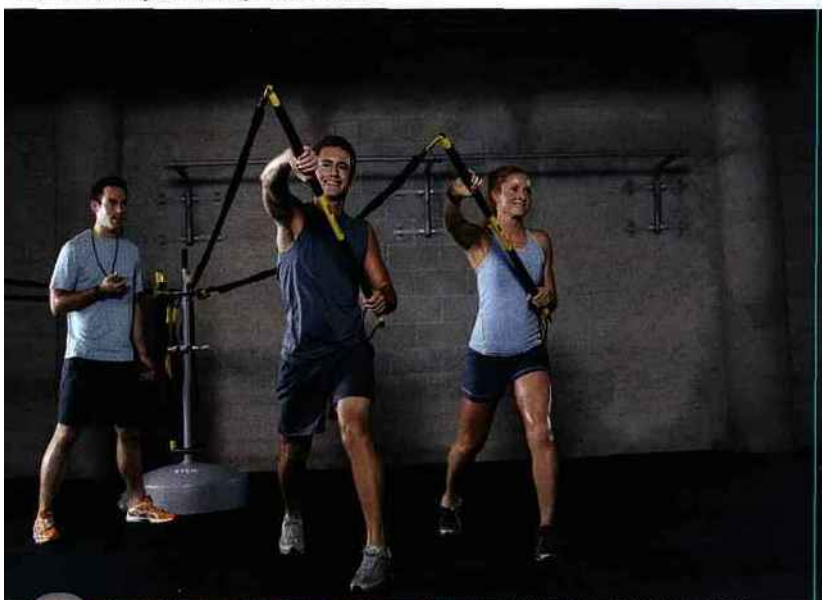
L 19362 - 131 H - F 4,95 € - RD

Opération renforcement musculaire

Le TRX Rip Trainer, c'est un bâton rigide attaché à un élastique offrant plusieurs niveaux de résistance pour travailler sur toutes les rotations du buste et les muscles profonds stabilisateur du centre de corps, de la hanche, du genou et du pied. Aucun autre accessoire ne permet un tel renfort musculaire et articulaire aussi complet.

Prix : 199€

Pour en savoir plus : www.planet-fitness.fr



Par ici le massage...

Aroma Zone propose une nouvelle gamme d'huiles de massage aromatiques avec des ingrédients 100% végétaux (à 95% sont certifiées bio !). Parmi elle, une huile de massage musculaire associant Gaulthérie, Menthe poivrée, Arnica connues pour leurs propriétés antidouleurs et anti-inflammatoires et des huiles de Lavandin, de romarin et de camphre, décontracturantes. Idéale en cas de contracture, de crampes ou plus simplement après une bonne séance !

Prix : 7,90€ les 100ml

Pour en savoir plus : www.aroma-zone.com