

# Un livre consacré à l'entraînement sur Power Plate

Titulaire du DESS « Préparation Physique et Management des Équipes Sportives » de l'UFR STAPS de Strasbourg, Jérôme Sordello a intégré la société Power Plate France en 2004. Coach sportif, formateur et animateur du réseau des professionnels équipés de Power Plate®, il vous propose, en partenariat avec Power Plate®, leader et référence mondiale incontournable, le premier livre exclusivement consacré à l'entraînement par accélération : technique d'entraînement la plus innovante de ces dix dernières années.

Mon entraînement sur Power Plate® est un guide pratique qui s'adresse autant aux professionnels qu'à tous les amateurs de Power Plate® dont l'objectif est d'optimiser leur entraînement sur Power Plate®. Vous découvrirez quelques 400 photos pour accompagner les explications, les exercices par groupes musculaires et les programmes complets présentés dans cet ouvrage.

## LES THÈMES ABORDÉS SONT NOMBREUX :

- Historique
- Présentation de la technologie de la marque et de ses différents modèles
- Effets prouvés scientifiquement
- Positions et programmes d'entraînement nombreux et détaillés...
- Un ouvrage complet présentant même le futur powerBIKE™ en avant première !



## Mon entraînement sur Power Plate®

### Fondamentaux, exercices et programmes pour tous

Santé – Forme – Esthétique – Préparation physique  
Par Jérôme Sordello

Voici enfin l'ouvrage indispensable pour optimiser les avantages de votre entraînement sur Power Plate® !

« Mon entraînement sur Power Plate® » est disponible au prix public de **22,90 € sur la boutique en ligne powerplate.fr** ou au **0820 30 35 40**

