

# Sommaire

Préface	VII
Chapitre 1 Le cycliste en mouvement	1
Chapitre 2 Les bras	9
Chapitre 3 Les épaules et le cou	31
Chapitre 4 Les pectoraux	55
Chapitre 5 Le dos	77
Chapitre 6 Les abdominaux	99
Chapitre 7 Les jambes : travail musculaire analytique	123
Chapitre 8 Les jambes : travail en explosivité	147
Chapitre 9 Mobilisation du corps tout entier	167
Liste des exercices	188
À propos de l'auteur	191