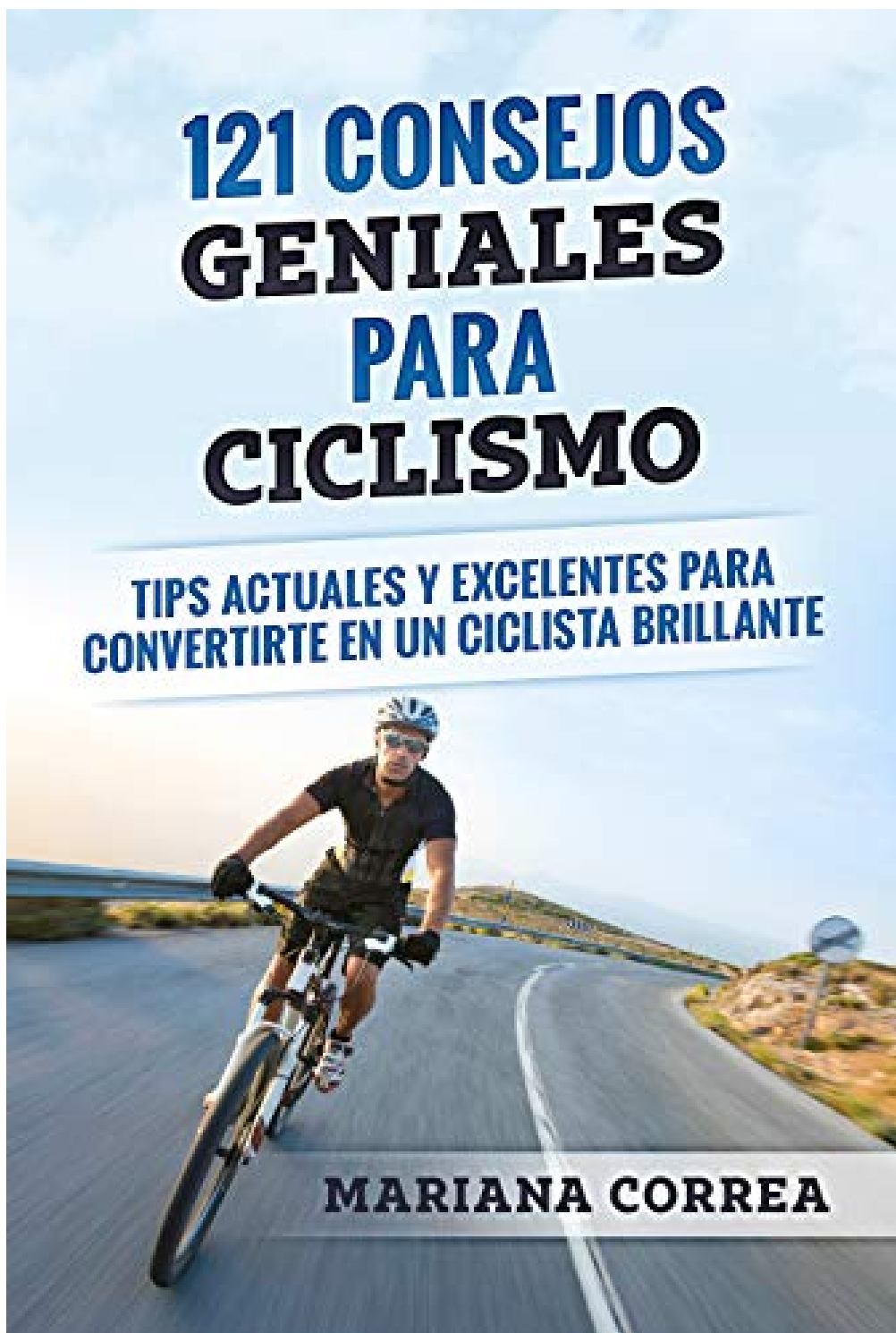


121 CONSEJOS GENIALES PARA CICLISMO: TIPS ACTUALES Y EXCELENTES PARA CONVERTIRTE EN UN CICLISTA BRILLANTE



Fecha de publicación: 11 agosto, 2018

Editor: Marzpan Inc.

Autor: Mariana Correa

Longitud de impresión: 32

Idioma: Español

121 CONSEJOS GENIALES PARA TU MEJOR CICLISMO te hará andar más rápido y más saludable que nunca.

El secreto está en los detalles, y este libro te dirá cómo volverte un ciclista más saludable, rápido y en forma.

Con consejos fantásticos, entre:

- Mejorar la cadencia
- Pedalear más rápido
- Afrontar el clima
- Comprar el equipamiento adecuado
- Incrementar la resistencia
- Calendario de entrenamiento
  - Seguridad vial
  - Fitness mental
  - Qué y Cuándo comer
  - Beber inteligentemente
  - Entrenamiento eficiente
  - Recuperación suave
  - Y mucho más...

Cada aspecto de tu vida tiene el potencial de afectar tu desempeño mental y físico, y es por ello que este libro trata todo desde dormir, nutrición, hidratación, recuperación, entrenamiento y mucho más.

Usa estos consejos de principio a fin para sentirte más confidente y orgulloso de tu ciclismo.

Este libro es el regalo perfecto para cualquier entusiasta del ciclismo como tú.

<https://k2s.cc/file/896e5ee0ec14b/pOwUxYNEZ.pdf.rar>