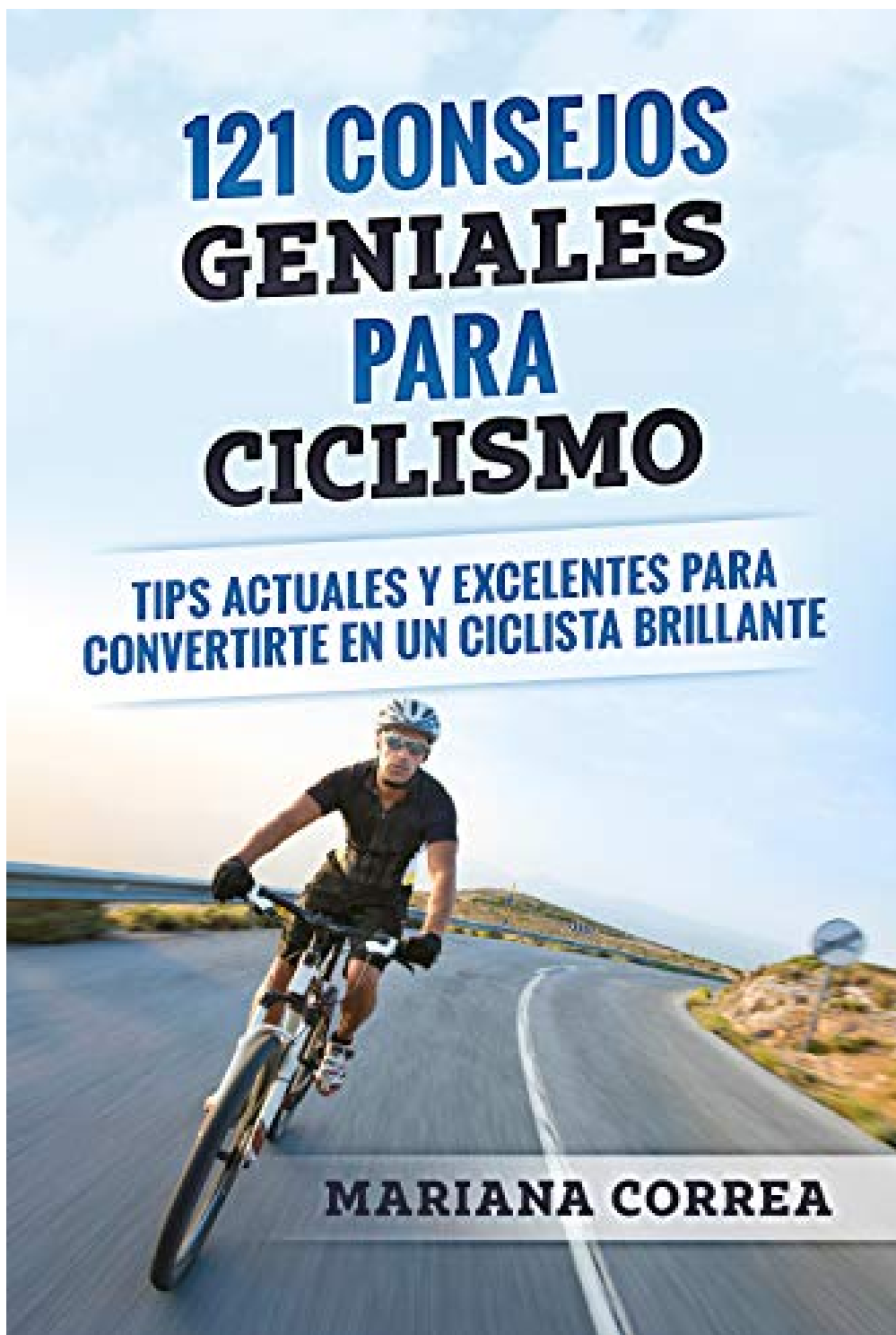


121 CONSEJOS GENIALES PARA CICLISMO: TIPS ACTUALES Y EXCELENTES PARA CONVERTIRTE EN UN CICLISTA BRILLANTE



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://rapidgator.net/file/1c4c86e30c51b6eb225ad3365db77f15/a9dJvIbHD.pdf.rar.html>