

Anatomía y 100 estiramientos esenciales para running (Color)
(Deportes nº 27)



Fecha de publicación: 14 agosto, 2015

Editor: Paidotribo

Autor: Guillermo Seijas Albir

Longitud de impresión: 168

Idioma: Español

PDF

Este volumen ha sido creado pensando en las necesidades de los corredores e incluye toda la información que aportan los últimos estudios realizados sobre el trabajo de la flexibilidad en el running. Es una obra imprescindible en la biblioteca de cualquier corredor, desde el velocista más puro hasta los corredores de fondo más extremos, así como triatletas, maratonianos o practicantes de trail running. El contenido de estas páginas incluye: - Análisis biomecánico de la carrera; - Explicación detallada de la técnica de la carrera; - 100 estiramientos específicos para corredores.

<http://yep.pm/t6Jg8Z5i5/HMMEwUUc8.pdf.rar>