

Cómo correr más rápido en 8 semanas – Programa para correr más rápido y aumentar la resistencia en el running: Incluye programas de entrenamiento para media maratón y maratón



Fecha de publicación: 4 abril, 2015

Autor: Eric Bravo

Longitud de impresión: 58

Idioma: Español

PDF

¿Hasta ahora has llevado una vida sedentaria y quieres comenzar a correr? ¿Ya corres hace un tiempo y tu progreso se encuentra estancado? Si respondiste afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, este libro es para ti.

¿Qué debes saber antes de comenzar a practicar running?

Al correr sometes a tu cuerpo a una enorme presión si lo realizas de forma inadecuada. Por lo tanto debes aprender a correr como los profesionales y en “ Cómo correr más rápido en 8 semanas ” lo harás. Conocerás la anatomía correcta para correr.

¿Necesito aprender algo sobre la nutrición?

Contrario a la creencia común las barras de chocolate no son el mejor tipo de alimento para los corredores. En “ Cómo correr más rápido en 8 semanas ” encontrarás una lista de alimentos recomendados para runners. Estas mejoran no tan solo la energía, sino también son una fuente rica en micronutrientes que el cuerpo necesita durante momentos de alto estrés.

¿Cuál es la clave para aumentar tu velocidad y resistencia?

La respuesta está en el programa de entrenamiento que utilizas. En “ Cómo correr más rápido en 8 semanas ” aprenderás mi sistema comprobado para incrementar tu velocidad y tu resistencia de forma efectiva. Conocerás los distintos tipos de entrenamiento, mi programa de 8 semanas para aumentar la velocidad y resistencia, ejercicios para potenciar el área abdominal y aumentar la fuerza, entre otros.

¿Quieres correr una media maratón o una maratón completa?

En “ Cómo correr más rápido en 8 semanas ” también compartiré contigo de forma gratuita mis programas de entrenamiento para correr media maratón o una maratón completa.

No esperes más y toma acción ahora. Compra el libro a sólo \$2.99USD por tiempo limitado.

GARANTÍA – 100% DEVOLUCIÓN DEL DINERO.

<http://yep.pm/JZXIQm2i5/qHwp19Jvu.pdf.rar>

