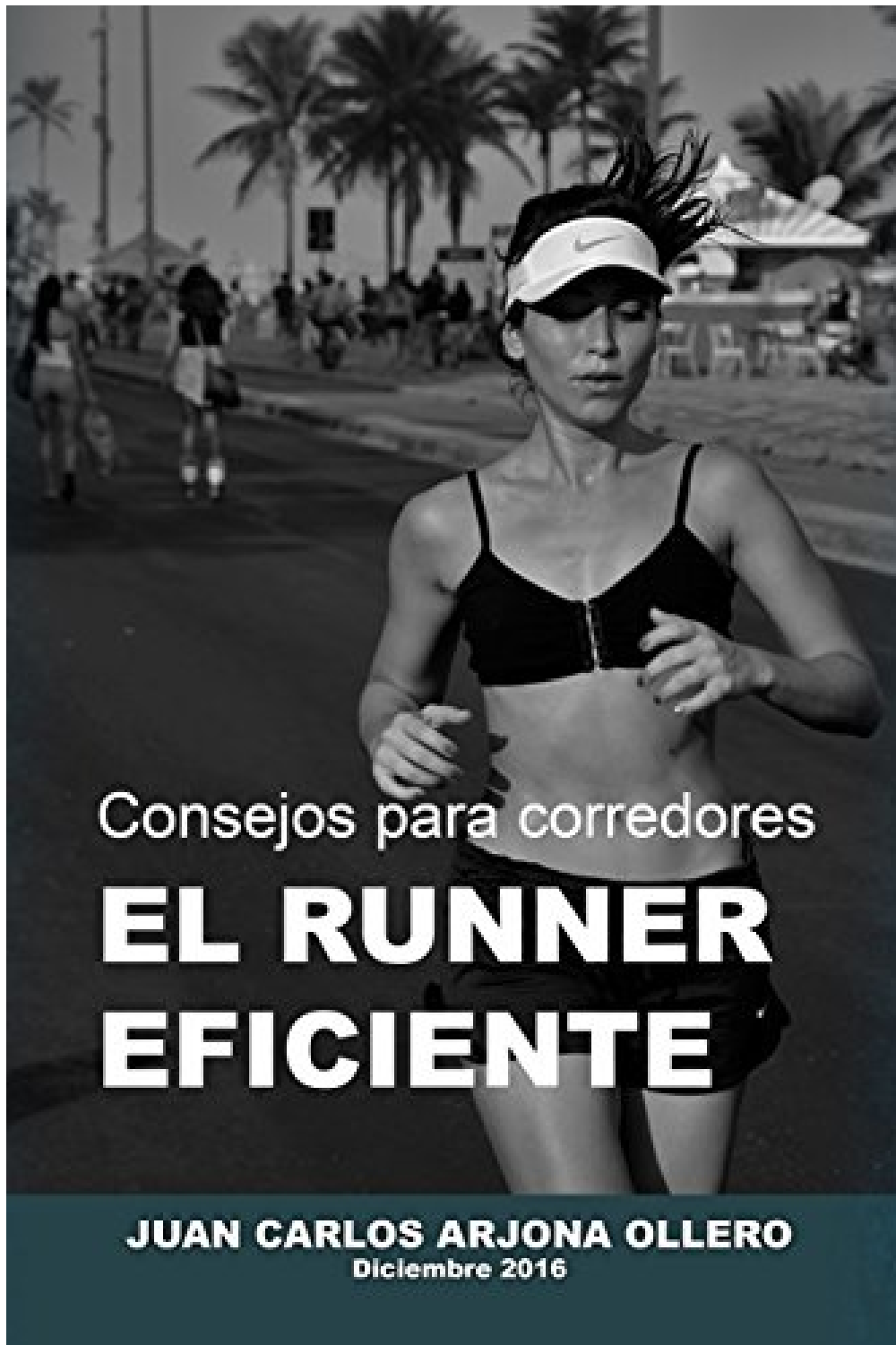


Consejos para corredores EL RUNNER EFICIENTE



Consejos para corredores  
**EL RUNNER  
EFICIENTE**

**JUAN CARLOS ARJONA OLLERO**  
Diciembre 2016

Fecha de publicación: 2 diciembre, 2016

Autor: Juan Carlos Arjona Ollero, Raul Martin, Juan Carlos Arjona Ollero

Longitud de impresión: 100

Idioma: Español

PDF

Cada año vemos más personas que se animan a golpear el asfalto y los senderos con las mejores intenciones. Similar al efecto que se produce en los gimnasios en Enero, emocionados por sus resoluciones de año nuevo de ponerse en forma.

Los corredores novatos tienen aspiraciones similares.

Sin embargo estos corredores usualmente se ven agobiados o desanimados por no ver progreso en su Nueva actividad.

¿A qué se debe esto?

El running es usualmente la primera opción de muchos para mejorar su condición física debido al bajo costo de iniciarse en él, puedes hacerlo en cualquier lado y no hay costos a largo plazo asociados con correr.

Compra unos shorts, una franelilla, un buen par de zapatillas para correr y estás listo para patear el camino. ¿Qué tan difícil puede ser, verdad?

Debido al bajo costo y la facilidad de acceso, muchos corredores no están preparados mental o físicamente para el esfuerzo al que van a exponer su cuerpo así como su tiempo invertido en esta actividad. Todo lo bueno requiere tiempo y esfuerzo y el running es definitivamente un de esas “ cosas buenas ” .

Aquí te daremos consejos para asegurarte el éxito, o por lo menos que no te desalientes en esta nueva aventura que emprenderás en el mundo del running.

<http://yep.pm/tFVPdnod5/w5M3advPJ.pdf.rar>