

Corre como un etíope (Deportes)



Fecha de publicación: 13 septiembre, 2016

Editor: La Esfera de los Libros

Autor: Marc Roig Tió

Longitud de impresión: 232

Idioma: Español

PDF

Correr como un etíope es el deseo de la mayoría de la gente que ha encontrado en esta actividad un placer sin igual. Y aunque parezca mentira, sí se puede entrenar como los récords del mundo. El autor de este libro te explica cómo, desde la experiencia personal de haber sido «liebre de lujo» y fisioterapeuta de figuras de la talla de Kenenisa Bekele.

A los libros habituales sobre corredores se une aquí el día a día en Etiopía, el «país de los mejores», donde hay que hacer frente a numerosas dificultades tanto naturales como de

la vida misma.

Se incluye planes de entrenamiento para diferentes distancias: 10 kilómetros, media maratón y maratón.

<http://yep.pm/HfmbPY6d5/uC7hLBtnB.pdf.rar>