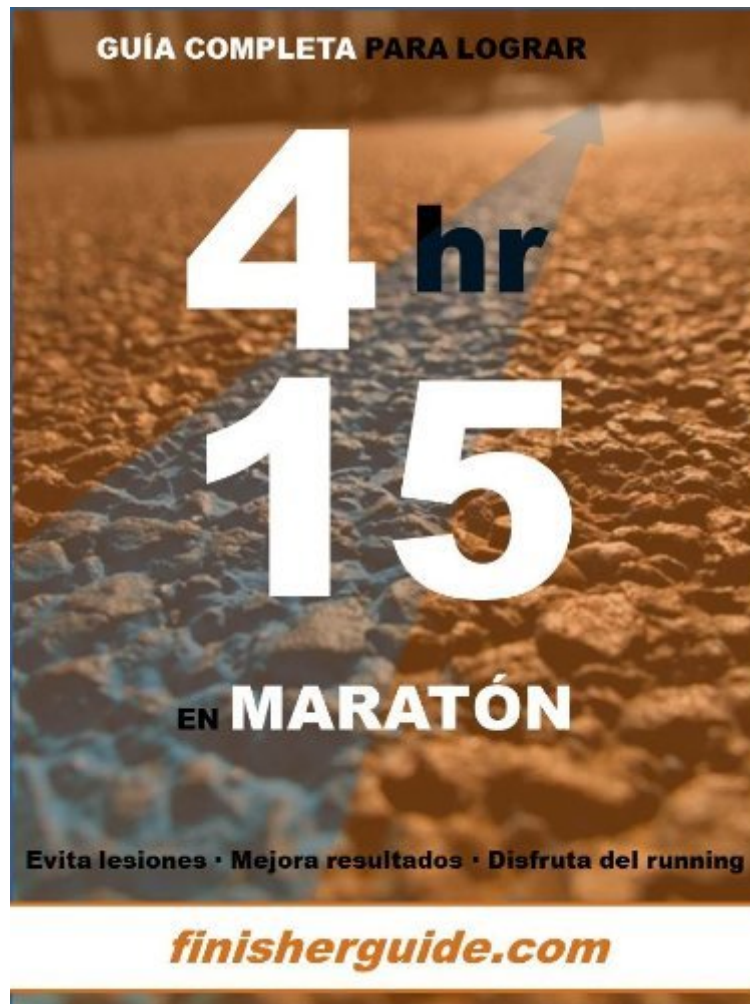


Guía completa para bajar de 4h15 en Maratón (Planes de entrenamiento para Maratón de finisherguide nº 415)



Fecha de publicación: 14 junio, 2012

Autor: Marcus Mingus

Longitud de impresión: 82

Idioma: Español

PDF

Si estás leyendo esta descripción es porque te estás planteando correr un Maratón. FELICIDADES! Puedes sentirte orgulloso, porque sabemos que lo vas a conseguir, te vas a convertir en FINISHER. Y este logro te acompañará para siempre.

La preparación para un Maratón es larga, llena de perseverancia, fuerza de voluntad, pequeños y grandes desafíos. Los sabemos porque lo hemos sufrido y disfrutado en nuestras propias carnes, además de haber asesorado a centenares de maratonianos debutantes y experimentados. Utilizando toda nuestra experiencia, queremos ayudarte a conseguir tu objetivo, y para ellos hemos diseñado una guía de entrenamiento adaptado al 100% a tu tiempo objetivo (sub 4 horas 15 minutos).

En esta guía encontrarás, además de nuestro plan de entrenamiento de 16 semanas para conseguir tu objetivo sub4h15, (incluyendo una descripción minuciosa de cada sesión con los ritmos exactos a los que debes hacer cada ejercicio y cada descanso intermedio), consejos para la semana anterior y posterior al Maratón, consejos para tu estrategia de carrera y pautas dietéticas.

“ Si quieres ganar una carrera, corre cien metros. Si quieres una experiencia para toda la vida, corre un maratón ” - Emil Zátopek

Por eso deseamos apoyarte en este camino tan duro y excitante, queremos acompañarte y llegar contigo al kilómetro 42,195 con los brazos en alto. Confiamos en tí... Sabemos que lo conseguirás!

<http://yep.pm/CkplpJ8i5/87DPDnfsU.pdf.rar>