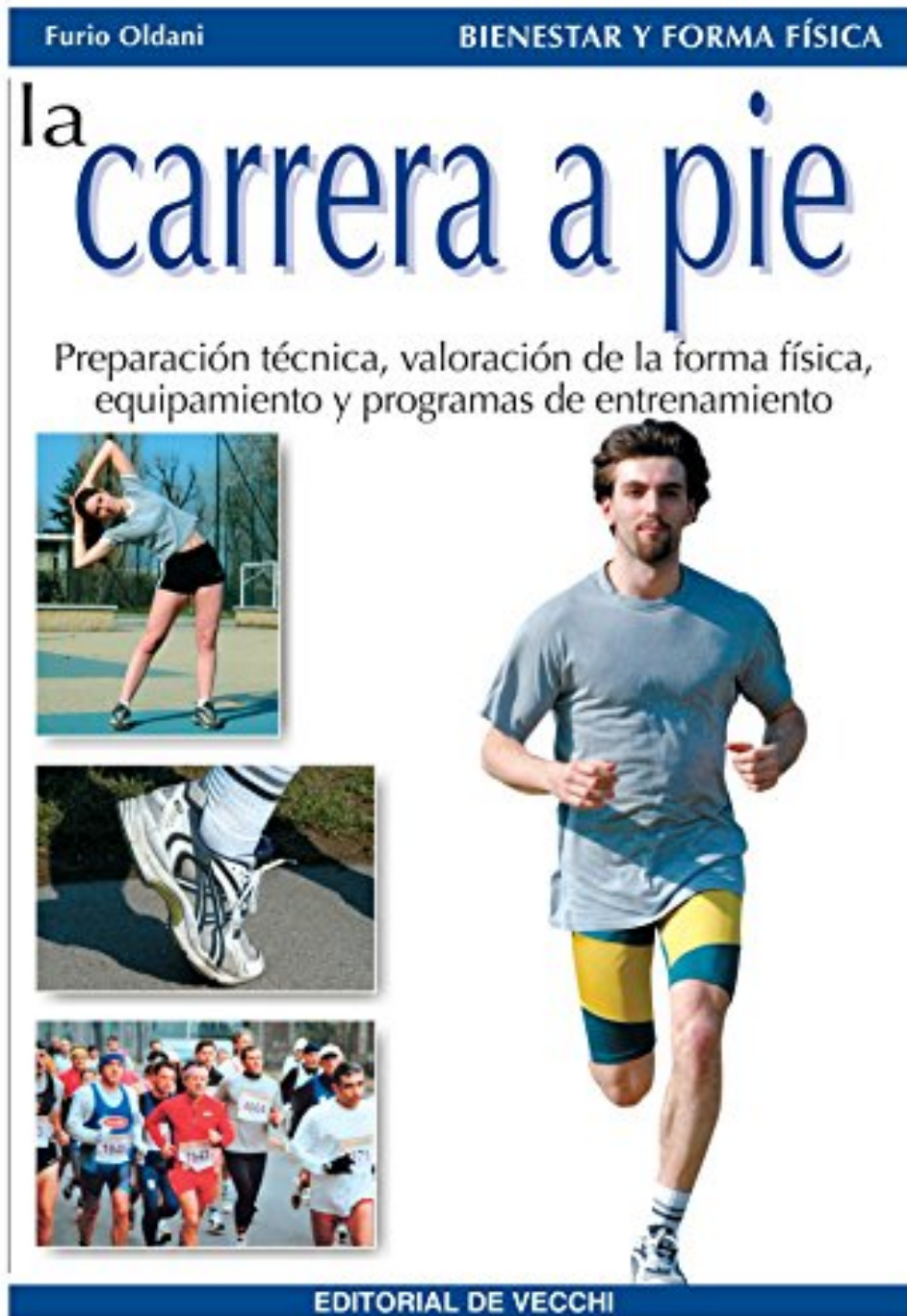


La carrera a pie



Fecha de publicación: 25 abril, 2016

Editor: De Vecchi

Autor: Furio Oldani

Longitud de impresión: 154

Idioma: Español

PDF

* Todos podemos correr, ya que la carrera es un movimiento natural. Hay mil motivos para

correr, y todos ellos son más o menos válidos.

Hay quien corre por puro placer, por motivos de salud o para perder unos kilos. Otros se plantean metas importantes o se preparan para otras actividades deportivas. Lo importante es tener claros los objetivos por los cuales corremos, porque si nos equivocamos en el planteamiento puede convertirse en una actividad aburrida.

* En este libro el lector encontrará indicaciones para iniciarse de forma progresiva en la carrera, nociones básicas sobre el funcionamiento de las fibras musculares y test para saber si está en forma y fijarse objetivos, eficaces ejercicios para hacer estiramientos, tablas de entrenamiento que le garantizarán una buena progresión y excelentes resultados, técnicas de carrera y corrección de defectos, cómo prepararse para correr el maratón...

* Al final del esfuerzo físico uno se encuentra más tranquilo y relajado, más suelto y ligero. Y la vida quizá se ve con más optimismo...

<https://k2s.cc/file/f2a3dd733118b/uMRcSfZ7F.pdf.rar>