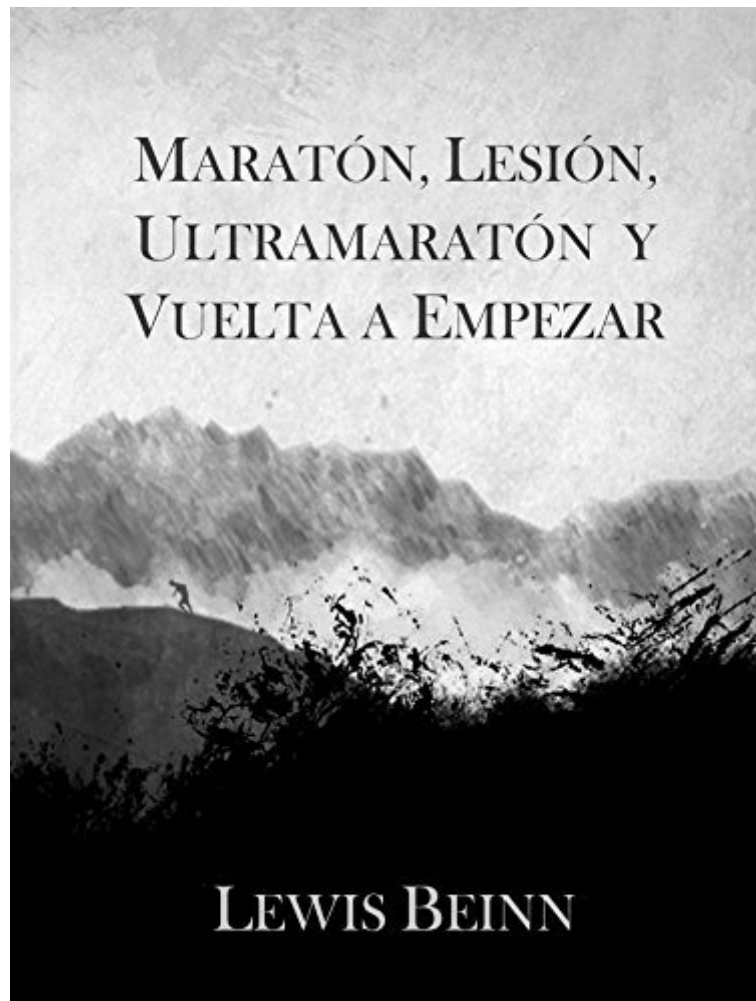


Maratón, Lesión, Ultramaratón y Vuelta a Empezar: Diario de entrenamientos y reflexiones de un corredor.



Fecha de publicación: 23 junio, 2016

Editor: Lewis Beinn

Autor: Lewis Beinn

Idioma: Español

PDF

Este libro habla sobre lo único de lo que el autor se atreve a hablar con autoridad: su propia experiencia. Como tal, cuenta con palabras sencillas la experiencia personal de su autor, un corredor normal cuya motivación al escribirlo es la de servir como un aporte más en la búsqueda personal de cada corredor.

En su interior, además de reflexiones acerca de aspectos relacionados con el correr, el lector encontrará el diario personal de entrenamientos del autor, con descripción semanal de cada periodo de preparación para pruebas como el maratón en asfalto, carreras verticales, maratón y ultramaratón de montaña.

<http://yep.pm/FbzRd5ei5/GdyAXpwWr.pdf.rar>