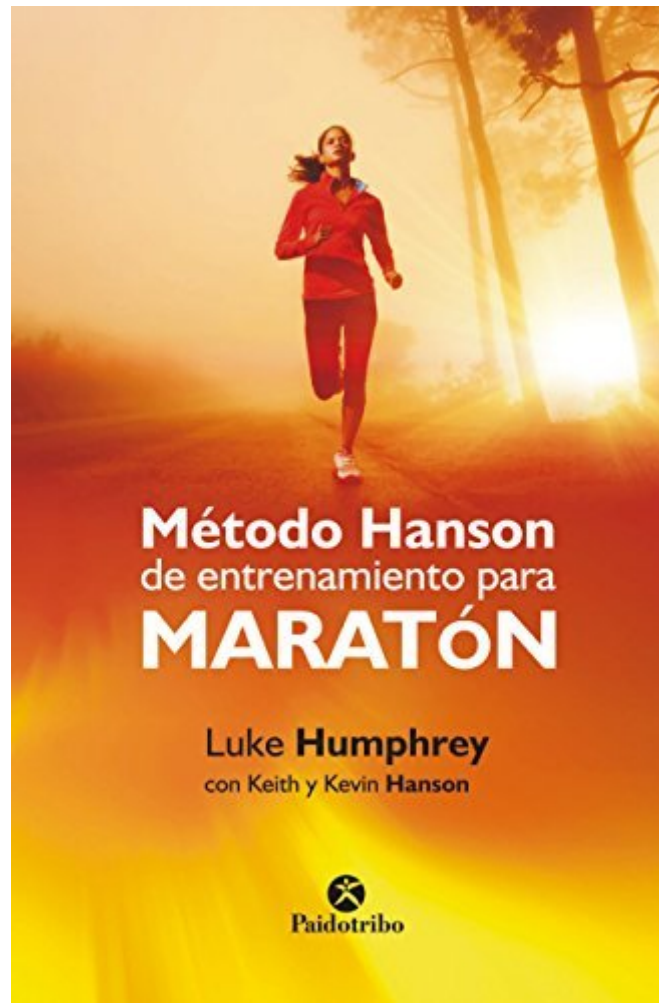


## Método Hanson de entrenamiento para maratón (Deportes nº 90)



Fecha de publicación: 19 febrero, 2016

Editor: Paidotribo

Autor: Luke Humphrey, Keith Hanson, Kevin Hanson

Longitud de impresión: 272

Idioma: Español

PDF

El proyecto hanson-brooks de corredores de fondo ha barrido el panorama del atletismo de EE.UU. como un huracán, convirtiéndose su grupo en uno de los equipos de atletismo de mayor éxito. Proyecto conocido por su talento irreverente y por una carrera larga de 25,6 kilómetros muy poco convencionales, los miembros de este equipo han subido al podio en los maratones más grandes de Estados Unidos y han accedido al equipo olímpico estadounidense. Ahora puedes aprender los secretos de este equipo y rendir a ritmo de récord personal en tu próximo maratón. Por medio de la combinación de ciencia y práctica, el Método Hanson de entrenamiento para Maratón se inicia teniendo tu meta en mente y preparando el cuerpo para los duros kilómetros finales de un maratón, todo ello mediante: Carreras largas de menor kilometraje que dan prioridad a la calidad sobre la cantidad.

Sesiones de velocidad, sesiones de fuerza y carreras cronometradas centradas en conseguir el ritmo marcado. Pautas cruciales para la nutrición e hidratación con el fin de no tocar techo durante el maratón. Planes detallados de entrenamiento para corredores principiantes y de nivel avanzando. Los entrenadores Keith y Kevin Hanson rompen con las viejas reglas y se adentran en terreno desconocido, eso sí, combinando ciencia y estrategia para que todos los corredores hagan su mejor carrera. Su método, expuesto en términos claros y de fácil comprensión, te dota de los conocimientos, los medios y los planes de entrenamiento que necesitas para correr tu mejor maratón y conseguir el récord personal que habías soñado.

Luke Humphrey es director jefe de Hanson's Coaching Services y corredor del Proyecto Hanson-Brooks de Corredores de Fondo. Keith & Kevin Hanson entrenan a corredores de elite y también son fundadores del Proyecto Hanson-Brooks de Corredores de Fondo.

<https://k2s.cc/file/124aa34231d84/XDZ9I0Io8.pdf.rar>