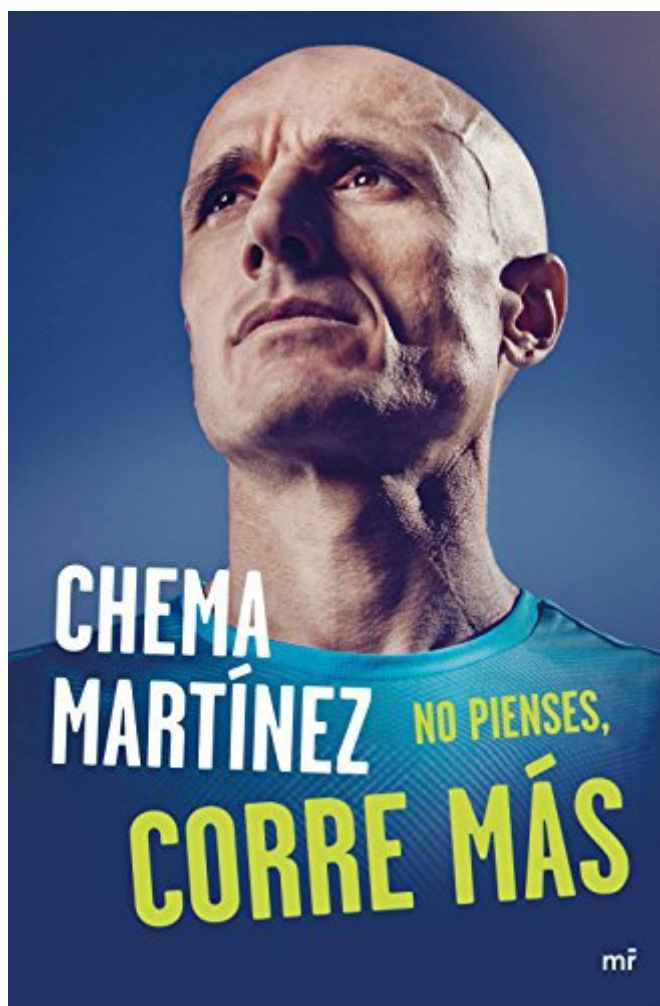


No pienses, corre más



Fecha de publicación: 7 abril, 2015

Editor: Ediciones Martínez Roca

Autor: Chema Martínez

Longitud de impresión: 121

Idioma: Español

PDF

¿Has empezado a correr y quieres más? ¿Eres corredor, pero quieres mejorar tu marca? Chema Martínez consiguió levantarnos del sofá para empezar a correr a través su libro, No pienses, corre. Ahora, el atleta español nos guía para dar un paso más y superarnos como runners. En No pienses, corre más encontrarás los secretos para mejorar tu rendimiento con sencillas recetas: la técnica de carrera, el trabajo mental, el tapering o el entrenamiento invisible son algunas de las claves para perfeccionar y rendir más. «Amigos, vecinos, familia... Cada vez somos más lo que corremos; este libro es para todos los que empezasteis a correr y me preguntáis cómo progresar. Sé que tenéis poco tiempo para entrenar, así que aquí os explico diferentes técnicas que he utilizado durante toda mi vida para mejorar mis marcas y que todos vosotros podéis aplicar». Chema Martínez

<http://tezfiles.com/file/8712c173469ab/IqFYSihcE.pdf.rar>