

Pedaladas Bajo Techo – Guía de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5)



Fecha de publicación: 25 enero, 2016

Editor: Chema Arguedas Lozano

Autor: Chema Arguedas Lozano

Idioma: Español

PDF

Pedaladas Bajo Techo es la guía definitiva para entrenamiento ciclista indoor. ¿Tienes poco tiempo para entrenar?, No hay problema, si sigues los planes de entrenamiento de Pedaladas Bajo Techo en tu Rodillo, podrás superar tus objetivos por ambiciosos que sean.

En el libro encontrarás planes de entrenamiento para Pulso y para Watios, todo tipo de variantes posibles según la disponibilidad que tengas para entrenar y todos los detalles para poder sacarle el máximo partido a tu Rodillo.

<http://yep.pm/Ziwfu90i5/IVFUcRhs7.pdf.rar>