

## Planifica Tu Gran Fondo: Entrenamiento Ciclista para Marchas y Carreras ciclistas de Gran Fondo (Planifica Tus Pedaladas nº 4)



Fecha de publicación: 5 abril, 2015

Editor: Chema Arguedas Lozano

Autor: Chema Arguedas Lozano

Idioma: Español

PDF

Con el libro Planifica tu Gran Fondo, te prepararás para cualquier prueba de gran fondo ciclista que tengas como objetivo. Las carreras de Gran Fondo ciclista son las pruebas de un día más exigentes y apasionantes.

En este libro hemos preparado las tablas de entrenamiento necesarias para tu entrenamiento, ya sea basado en potencia o pulsaciones o incluso con rodillo si te falta tiempo para prepararte para la prueba.

No lo dudes, es el mejor libro para prepararte de cara a tu próxima carrera de gran fondo ciclista.

<http://yep.pm/JZXIQm2i5/qHwp19Jvu.pdf.rar>