

Primera rutina para empezar a correr



Fecha de publicación: 15 abril, 2017

Autor: James Milner

Idioma: Español

PDF

Estas cansado de tu barriga y de una vida de vagancia, y decides ponerte unas buenas zapatillas y empezar a correr, pero ¿como? ¿cuando? ¿donde?, estas son las preguntas que el novato se hara, y este articulo tiene por fin respondertelas, consejos y tips bastante básicos, pero que son fundamentales, y valen oro a la hora de poder empezar.

<http://yep.pm/7wcjhR3i5/uZo8A7ADW.pdf.rar>