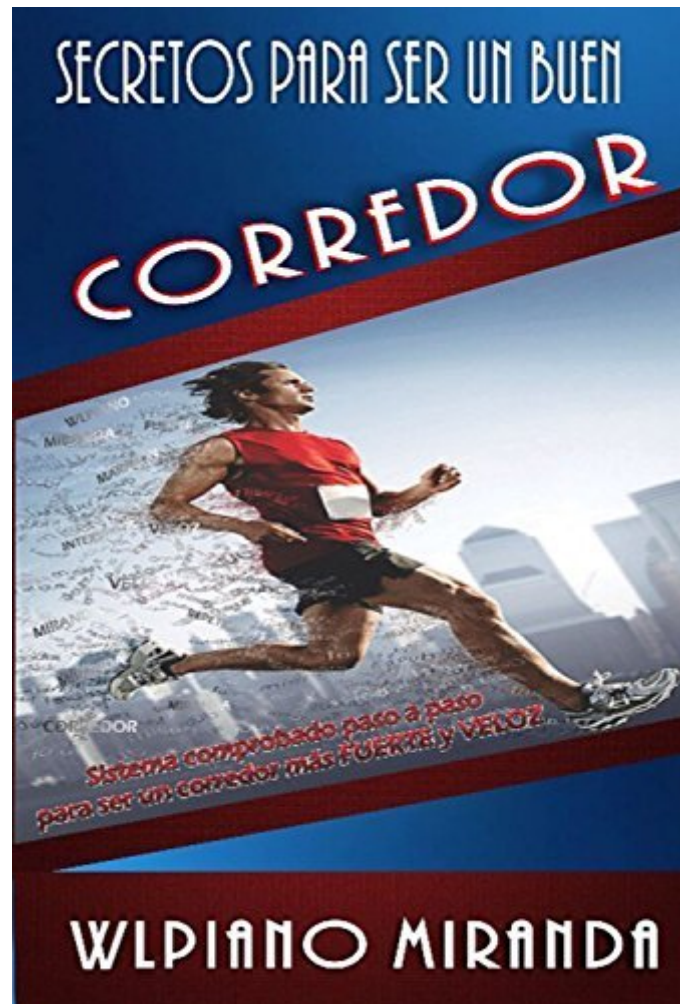


Secretos para ser un buen corredor: Sistema comprobado paso a paso para ser un corredor más fuerte y veloz



Fecha de publicación: 30 agosto, 2015
Editor: Ace Publishing House
Autor: Willy Miranda, Wlpiano Miranda
Longitud de impresión: 225
Idioma: Español
PDF

Este es un libro practico sobre Atletismo. Muestra los trucos y secretos para la preparación física de un corredor. Es un completo manual revelador de los secretos que muchos entrenadores y corredores no quisieran que se divulgaran.

La misión de este libro es convertir al usuario en un corredor mas FUERTE Y VELOZ. Desarrolla rutinas detalladas de entrenamiento para los tres niveles: PRINCIPIANTES, INTERMEDIOS Y AVANZADOS.

Explica los tres ritmos de respiración para obtener mejor desempeño. Expone las diversas

maneras de identificar y utilizar a nuestro favor las debilidades de nuestros adversarios.

Ejemplifica entre otros, como mejorar la marca personal durante los 5,000 metros desde 20-35 segundos, hasta los 10 kilómetros en 45 segundos, alcanzables máximo en tres semanas de entrenamiento. Presenta graficas del VO2 Max (VDOT), que determinan las intensidades precisas de entrenamiento a paso FACIL, MARATON, TEMPO, INTERVALO Y REPETICIONES A PASO DE MILLA. Así también la forma adecuada de mezclarlos para obtener resultados favorables.

<http://yep.pm/y2mulzsd5/2pNCtHqR5.pdf.rar>