

UN RETO... UNA MARATÓN. 18 meses... 42 kilómetros



Fecha de publicación: 29 junio, 2015

Editor: Alfonso Sales

Autor: Javier Fortuño Gil

Longitud de impresión: 37

Idioma: Español
PDF

Este audiolibro está dirigido a todos aquellos que están empezando a correr, ya tengan en mente un 10K, y sueñen con la posibilidad de correr una maratón. En él, cuento mi experiencia, compartida con mi amigo Carlos, de prepararse en 18 meses y correr una maratón. Encontrarás consejos de preparación y experiencias propias y de otros corredores, vividas con el objetivo de participar en una maratón.
Si yo lo conseguí... seguro que tú también puedes.

<https://k2s.cc/file/cd11cab460d8c/D5lmuWujt.pdf.rar>