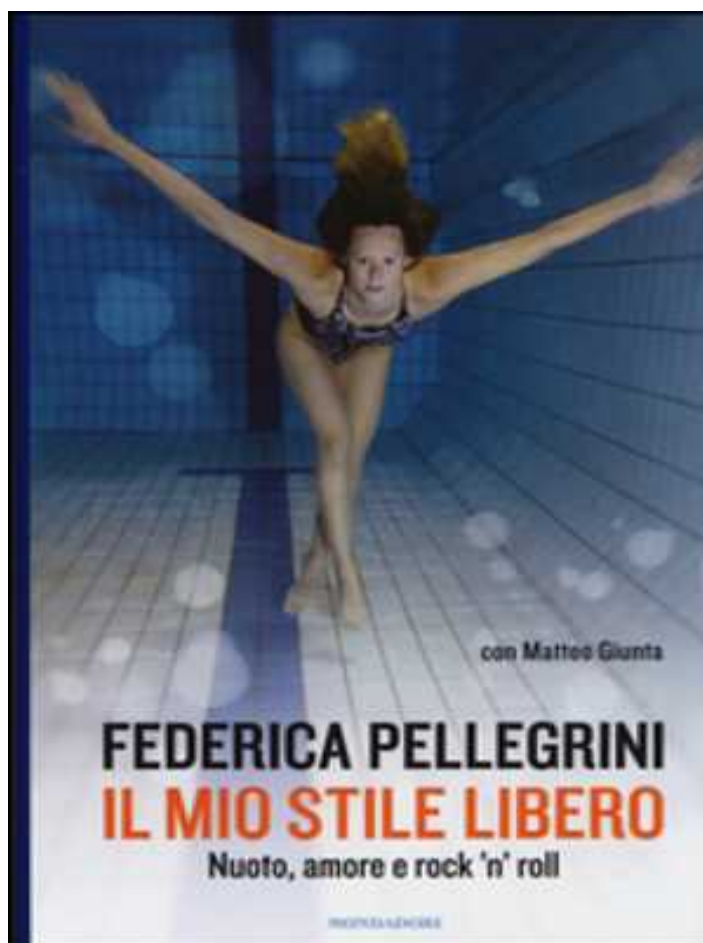


Keywords: Il mio stile libero. Nuoto, amore e rock'n'roll libro pdf download, Il mio stile libero. Nuoto, amore e rock'n'roll scaricare gratis, Il mio stile libero. Nuoto, amore e rock'n'roll epub italiano, Il mio stile libero. Nuoto, amore e rock'n'roll torrent, Il mio stile libero. Nuoto, amore e rock'n'roll leggere online gratis PDF

Il mio stile libero. Nuoto, amore e rock'n'roll PDF

Federica Pellegrini



Questo è solo un estratto dal libro di Il mio stile libero. Nuoto, amore e rock'n'roll. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Federica Pellegrini
ISBN-10: 9788804642466
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2114 KB

DESCRIZIONE

In questo libro la Pellegrini si mette a nudo, anzi in costume da bagno, per raccontare il suo approccio al nuoto e, più in generale, la sua filosofia sportiva. Lo scopo è quello di far comprendere come attraverso questo meraviglioso sport, a qualsiasi livello di pratica, dall'amatore all'agonista, si possa raggiungere una sorprendente armonia col mondo. Per partire col piede giusto è fondamentale mettere a fuoco qual è l'obiettivo: dal semplice wellness alla più ambiziosa sfida agonistica, sapere cosa si cerca permette di pianificare le giornate in piscina in modo corretto, schivando il rischio di veder naufragare le motivazioni psicologiche. Poi ci si concentra sulla tecnica di base: la corretta posizione in acqua, la respirazione, la rotazione del corpo, la bracciata, la virata e per finire la posizione sul blocco per il tuffo di partenza. Senza trascurare una serie di fondamentali coccole per la mente che a loro volta verranno trasmesse al corpo. Alcuni capitoli poi sono dedicati al lato più leggero e glamour della campionessa: la scelta del costume e degli occhialini, le manovre scaramantiche per scacciare eventuali "spiriti cattivi" prima di ogni gara e tanta musica per godersi il pieno di emozioni. Un manuale per chi vuole cominciare, chi vuole continuare e chi vuole migliorarsi, avendo idealmente la Pellegrini come personal trainer a bordo vasca.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La campionessa si racconta a Fabio Fazio e presenta il suo libro "Il mio stile libero" Seguici ... Il mio stile libero (Nuoto, amore e rock'n'roll) ...

Da anni tiene un diario. E da lì (anche, ma non solo), è nato "Il mio stile libero. Nuoto amore e Rock'n roll", la terza (dopo "Mamma, posso farmi il ...

IL MIO STILE LIBERO. NUOTO, AMORE E ROCK'N'ROLL

[Leggi di più ...](#)