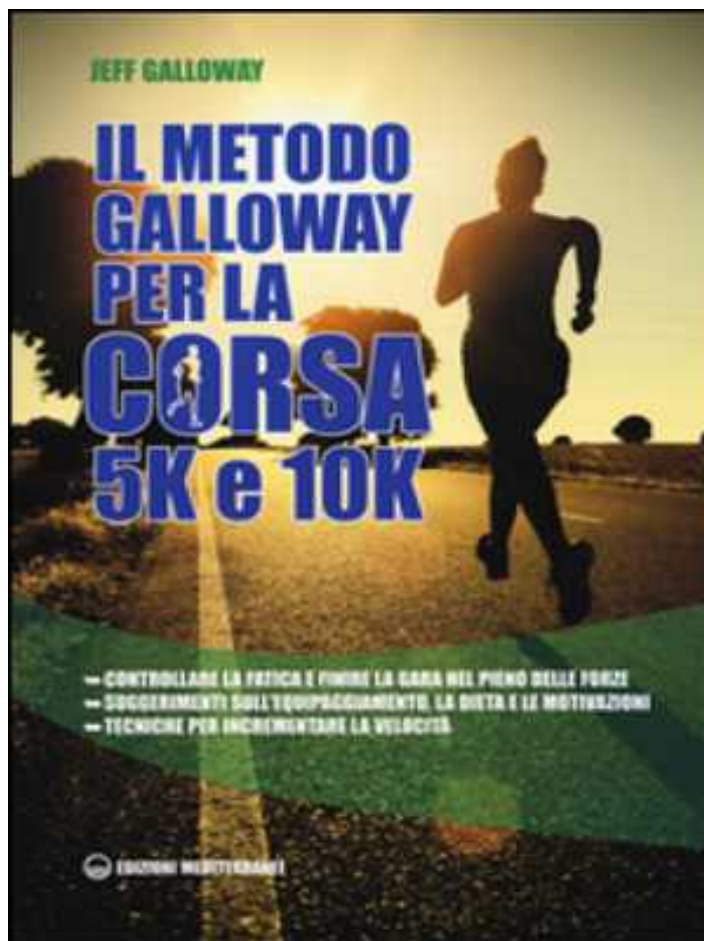


Keywords: Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k libro pdf download, Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k scaricare gratis, Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k epub italiano, Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k torrent, Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k leggere online gratis PDF

---

## **Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k PDF**

**Jeff Galloway**



*Questo è solo un estratto dal libro di Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Jeff Galloway  
ISBN-10: 9788827226254  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3360 KB

## **DESCRIZIONE**

L'atleta olimpico Jeff Galloway propone un sistema facile ed efficace per allenarsi e partecipare alle gare 5K e 10K, un training utilizzato con successo da più di 500.000 atleti in tutto il mondo! Il sistema ideato da Galloway vi permetterà di assumere il controllo sulla fatica, riducendo contemporaneamente l'insorgere di dolori e malesseri. I programmi di allenamento illustrati in questo libro sono estremamente efficaci, e aiuteranno qualunque principiante a finire ogni sessione di allenamento nel pieno delle forze, mentre permetteranno ai corridori più esperti di raggiungere gli obiettivi temporali. Vengono inoltre forniti numerosi consigli sulla dieta, il consumo dei grassi, la prevenzione e il trattamento dei disturbi più comuni, la scelta delle scarpe più adatte e i metodi per rimanere motivati. 26 schede e tabelle.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Il Metodo Galloway per la Corsa 5K e 10K - Jeff Galloway - Un training utilizzato con successo da più di 500.000 atleti in tutto il mondo! - Acquista online.

Aiutare le persone a maturare la passione per la corsa e a viverla con entusiasmo e ... Il Metodo Galloway per la Corsa 5k e 10k - Libro (1) € 14,50. Mental ...

Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k è un libro scritto da Jeff Galloway pubblicato da Edizioni Mediterranee nella collana Sport

## **IL METODO GALLOWAY PER LA CORSA 5K E 10K**

[Leggi di più ...](#)