

Correre, ma non troppo PDF

Carlo Zanetti



Questo è solo un estratto dal libro di Correre, ma non troppo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Carlo Zanetti
ISBN-10: 9788866930785
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1708 KB

DESCRIZIONE

none

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Non esagerare mai, neanche con lo sport: correre fa bene ma con moderazione.

Per un po' ho provato a correre proprio per i motivi che hai elencato, comodità e mancanza di vincoli, ma ho capito che non faceva proprio per me.

Caro Massimo, le tue impressioni sono valide. Ebbene le indicazioni che circolano soprattutto in Italia in merito alle corsa lenta da fare a +45"/50" sono solo ...

CORRERE, MA NON TROPPO

[Leggi di più ...](#)