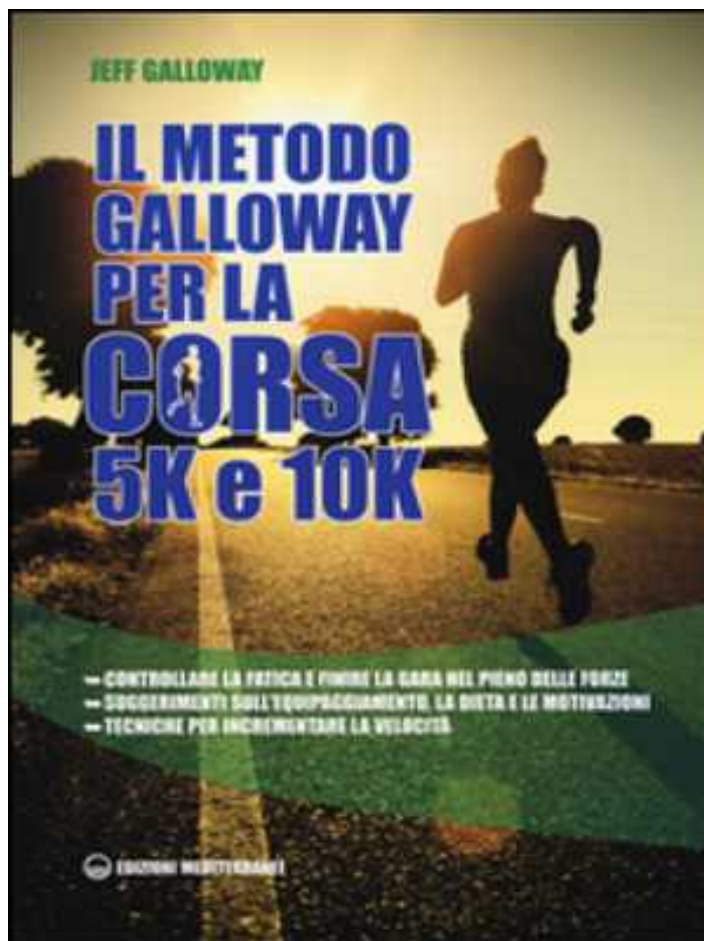


Tags: Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k libro pdf download, Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k scaricare gratis, Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k epub italiano, Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k torrent, Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k leggere online gratis PDF

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: 3781 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?

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, libro di Jeff Galloway, edito da Edizioni Mediterranee. L'atleta olimpionico Jeff Galloway propone un sistema facile ed ...

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 ...](#)