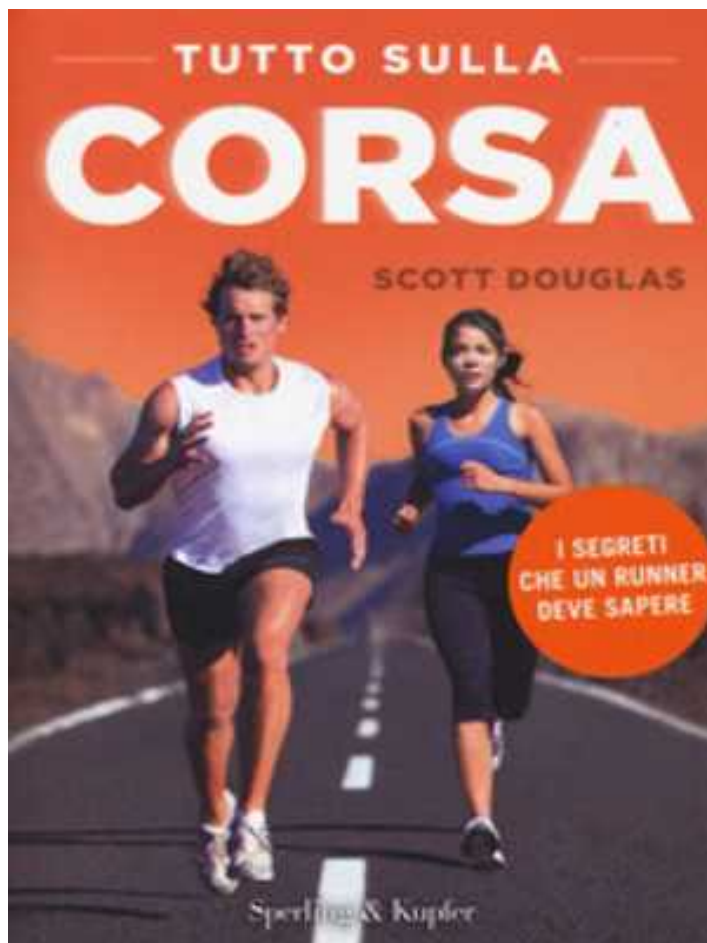


Tags: Tutto sulla corsa. I segreti che un runner deve sapere libro pdf download, Tutto sulla corsa. I segreti che un runner deve sapere scaricare gratis, Tutto sulla corsa. I segreti che un runner deve sapere epub italiano, Tutto sulla corsa. I segreti che un runner deve sapere torrent, Tutto sulla corsa. I segreti che un runner deve sapere leggere online gratis PDF

Tutto sulla corsa. I segreti che un runner deve sapere PDF

Scott Douglas



Questo è solo un estratto dal libro di Tutto sulla corsa. I segreti che un runner deve sapere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Scott Douglas
ISBN-10: 9788820061715
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3675 KB

DESCRIZIONE

Correre è facile e sempre più persone si appassionano a questo sport. E difficile invece orientarsi tra le migliaia di dati, suggerimenti e opinioni da cui ci si ritrova bombardati cercando informazioni sulla corsa... Per superare questo problema, Scott Douglas ha condensato in un manuale agile e pratico oltre trent'anni di esperienza personale e professionale: per passione, corre da quando era un ragazzino, e come giornalista sportivo ha potuto intervistare i maratoneti e gli allenatori più forti del mondo. I consigli che ha raccolto hanno superato tutti i test nel laboratorio più inappellabile che ci sia: la strada! Si va dagli esercizi di riscaldamento e potenziamento all'alimentazione giusta (prima e dopo), dai programmi di allenamento alle motivazioni psicologiche, dall'equipaggiamento migliore alla prevenzione degli infortuni e molto altro ancora. Per ogni domanda o dubbio troverete la risposta giusta, sintetica e precisa: sarà come avere al vostro fianco un personal coach.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

I segreti che un runner deve sapere. Correre è facile e sempre più persone si appassionano a questo sport. È difficile invece orientarsi tra le migliaia di dati ...

Tutto sulla corsa. I segreti che un runner deve sapere. Autore Scott Douglas, Anno 2017, Editore Sperling & Kupfer. € 12,90. Disponibile anche usato ...

Libro: Tutto sulla Corsa di Scott Douglas. I segreti che un runner deve sapere.

TUTTO SULLA CORSA. I SEGRETI CHE UN RUNNER DEVE SAPERE

[Leggi di più ...](#)