

## Donne e running PDF

Barbara Cologni



*Questo è solo un estratto dal libro di Donne e running. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Barbara Cologni  
ISBN-10: 9788857306919  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1842 KB

## **DESCRIZIONE**

Le donne vanno spesso di corsa, tra impegni di famiglia e di lavoro, ma c'è tutto un altro modo di correre, più salutare e più piacevole. E la corsa che si pratica nel tempo libero, all'aria aperta come tra le pareti di una palestra, da sole o in compagnia di amici o del proprio cane. Scoprire il piacere della corsa e tutti i benefici che comporta, è il primo obiettivo di questo libro, che vi introduce al running con una prospettiva tutta al femminile. Una guida che vi orienta sui temi essenziali, dalla scelta delle scarpe e dell'abbigliamento alla visita medica e ai consigli alimentari, per evitare di incappare in errori che potrebbero portare ad arrendersi prima di aver raggiunto qualsiasi risultato. Ma anche una fonte di consigli e di indicazioni per migliorare, con gli esercizi di riscaldamento e di tonificazione, le principali tipologie di allenamento, la prevenzione degli infortuni e la spinta motivazionale. Inoltre, le tabelle di allenamento proposte forniscono un supporto pratico per diversi obiettivi, agonistici o no, secondo il grado di preparazione: per iniziare a correre e... non smettere più.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

" Ormai non si può più nascondere, è un dato di fatto sotto gli occhi di tutti: è boom del fenomeno delle donne runner! Ed una ricerca ci rivela che questa

Si disputano oggi in Croazia i campionati iridati, con l'ultrarunner romano che è tra i possibili outsider: grande polemica per l'assenza della squadra femminile azzurra

Pro e contro il sesso prima di una maratona e in generale della corsa, a parlare è la ricerca scientifica.

## **DONNE E RUNNING**

[Leggi di più ...](#)