

Running. Dalla A alla Z PDF

Mathieu Le Maux



Questo è solo un estratto dal libro di Running. Dalla A alla Z. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Mathieu Le Maux
ISBN-10: 9788867000647
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4453 KB

DESCRIZIONE

Dalla A come Acido lattico alla Z di Zatopek, passando per la B come Boston, la C come Circuito, E come Endorfina, F come Frequenza cardiaca, M come Maratona, P come Pace Maker, R come Record, S come Sesso, T come Trail... "Running dalla A alla Z" contiene tutto quello che c'è da sapere sulla corsa sotto ogni punto di vista: le voci, ordinate alfabeticamente, appartengono a quattro categorie: Tecnica, Lifestyle, Cultura popolare, Leggenda. Imparerete modi, tempi e fasi dell'allenamento, la terminologia del running, la preparazione fisica richiesta, la dieta da seguire; conoscerete gli indumenti più adatti e gli accessori più alla moda; scoprirete i riferimenti alla corsa che ci sono nella letteratura, nel cinema, in internet; leggerete i resoconti delle maratone, dei trail, degli ultra-trail e delle corse più famose del mondo e le storie dei grandi campioni e delle leggende di questo sport appassionante e sempre più diffuso.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il trail running dalla A alla Z: alla scoperta del libro cardine per gli appassionati della corsa off-road

Running. Dalla A Alla Z è un libro di Le Maux Mathieu edito da Corbaccio a novembre 2015 - EAN 9788867000647: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it, la grande libreria ...

Running. Dalla A alla Z è un libro di Mathieu Le Maux pubblicato da TEA nella collana Tea pratica: acquista su IBS a 10.20€!

RUNNING. DALLA A ALLA Z

[Leggi di più ...](#)