

Tags: Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo libro pdf download, Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo scaricare gratis, Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo epub italiano, Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo torrent, Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo leggere online gratis PDF

Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo PDF

Bob Glover



Questo è solo un estratto dal libro di Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Bob Glover
ISBN-10: 9788884408617
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4248 KB

DESCRIZIONE

Destinato a tutti coloro che, sempre più numerosi, non si accontentano solamente di correre "in salute e in allegria", questo manuale fornisce tutte le informazioni necessarie per chi ama la corsa agonistica e vuole vincere o primeggiare in gare e competizioni. Dal programma di allenamento di base agli esercizi per aumentare forza e potenza, dai programmi specifici per preparare tutte le corse - maratona, mezza maratona, 10 km, 5 km, ecc. - alle tabelle e alle schede che consentiranno a chiunque di mettere a punto un programma individualizzato e raggiungere i propri traguardi personali: tutto questo viene analizzato con cura e competenza dagli autori, tra i due massimi esperti americani in materia. Il volume è completato da capitoli dedicati ad argomenti complementari - la dieta e la scelta delle calzature più adatte, i più comuni infortuni e malattie, l'allenamento alternativo - e fornisce utili consigli sulla psicologia del corridore, su come affrontare le gare e su come conciliare la corsa con la professione e la famiglia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Oggi la mission della sua vita è aiutare le persone a godere della corsa. Il suo programma dura 30 ... la mezza maratona, ... il programma di allenamento di ...

Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo (Bob Glover, Pete Schuder) (€ 14,37)

Encuentra Correre per vincere. La maratona, la mezza maratona e tutte le altre distanze. Programma di allenamento completo (Hobby e sport) de Bob Glover, Pete Schuder ...

**CORRERE PER VINCERE. LA MARATONA, LA MEZZA MARATONA E TUTTE LE ALTRE
DISTANZE. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO COMPLETO**

[Leggi di più ...](#)