

Tags: Il manuale completo della maratona libro pdf download, Il manuale completo della maratona scaricare gratis, Il manuale completo della maratona epub italiano, Il manuale completo della maratona torrent, Il manuale completo della maratona leggere online gratis PDF

Il manuale completo della maratona PDF

Roberto Albanesi



Questo è solo un estratto dal libro di Il manuale completo della maratona. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Roberto Albanesi
ISBN-10: 9788848131605
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4226 KB

DESCRIZIONE

Correre la maratona è il sogno di tutti coloro che si avvicinano alla corsa. Alcuni trovano la maratona epica, altri romantica, altri ancora spietata: tutti però concordano che la maratona non è semplicemente una corsa più lunga delle altre, ma è una corsa difficile perché le regole sono diverse e, se non si capiscono le regole, la maratona ti punisce. Per questo, un'ottima comprensione di come si deve correre è fondamentale non solo per finirla bene, ma anche solamente per finirla. "Il manuale completo della maratona" vuole essere un'opera di riferimento per il runner amatore, spesso confuso da decine di programmi di allenamento che non spiegano in dettaglio le basi su cui operano e i requisiti che richiedono per essere seguiti con profitto. La filosofia del testo è quindi quella di evitare di proporre subito un programma d'allenamento, ma soprattutto di far capire la maratona in modo da scegliere il programma più adatto alle proprie aspettative e al proprio modo di interpretare la corsa. Sei programmi di allenamento utili sia all'aspirante campione sia a tutti coloro che vogliono semplicemente arrivare; non un singolo programma personalizzato sul runner, ma tanti programmi per le varie tipologie di corridori.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il Manuale Completo Della Maratona è un libro di Albanesi Roberto edito da Tecniche Nuove a febbraio 2016 - EAN 9788848131605: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it ...

Il manuale completo della maratona è un ebook di Albanesi Roberto pubblicato da Tecniche Nuove al prezzo di € 15,99 il file è nel formato epb

Manuale Completo Della Maratona, Albanesi Roberto Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il tempo libero

IL MANUALE COMPLETO DELLA MARATONA

[Leggi di più ...](#)