

Tags: Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner libro pdf download, Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner scaricare gratis, Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner epub italiano, Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner torrent, Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner leggere online gratis PDF

Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner PDF

Fulvio Massini



Questo è solo un estratto dal libro di Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Fulvio Massini
ISBN-10: 9788817098892
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2245 KB

DESCRIZIONE

«Finalmente ci sei riuscito. Bravo! Lo so, è stata dura per te, come per molti altri, vincere la pigrizia, quell'idea fissa che muoverti con le gambe sia solo una fatica inutile. Leggere le pagine di questo libro è il tuo primo successo, significa che ti sei deciso a "darti una mossa".» E con queste parole che Fulvio Massini accoglie il principiante - quello che ha appena cominciato a correre o che è passato alla corsa dopo aver fatto altri sport, che lo fa per piacere o per rimettersi in forma - e con la sua didattica chiara e mirata lo aiuta a muovere, letteralmente, i primi passi con le sue (nuove) scarpe da running. E la stessa attenzione la riserva anche all'amatore, quello che ha trasformato la corsa in un rito irrinunciabile: lo aiuta a individuare i suoi obiettivi e gli fornisce i mezzi di allenamento giusti per raggiungerli. E se il runner volesse fare un salto verso l'agonismo? Diventerebbe un evoluto - quello che non smetterebbe mai di correre, che si allena fino a 7 volte alla settimana - e Massini si dedica anche a lui, partendo dal concetto più importante: «Sei sempre in cerca del massimo risultato possibile, che dovrai ottenere senza perdere di vista i doveri della vita privata». Tre categorie, tre livelli, tre approcci alla corsa: c'è spazio per tutti in questo libro dove l'autore, forte dell'esperienza di una vita da runner e allenatore, aiuta ciascuno nella scelta dell'abbigliamento e delle scarpe, nell'impostazione dell'alimentazione, nell'organizzazione degli allenamenti, nella preparazione alla gara e anche nella gestione degli infortuni. Non mancano tabelle di allenamento aggiornate e tantissimi esercizi innovativi di potenziamento e flessibilità, oltre al rivoluzionario metodo VE.DI. per lo stretching. Perché «correre ti farà stare bene sia mentalmente sia fisicamente. Quei momenti di libertà che vivrai durante gli allenamenti o le gare ti daranno la forza per superare con più grinta le difficoltà della vita di tutti i giorni».

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Redazione Met Sport Presentazione del libro "Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner" di Fulvio Massini Giovedì 21 maggio alle 21 sala ovale Palazzo ...

"TIPI CHE CORRONO" ... TIPI CHE CORRONO - Le nuove tecniche per i nuovi runner" un nuovo manuale di consigli pratici rivolti all'universo dei runner, ...

Esce oggi in tutte le librerie e bookstore "Tipi che corrono. Le nuove tecniche per i nuovi runner" il nuovo libro del nostro coach Fulvio Massini.

TIPI CHE CORRONO. LE NUOVE TECNICHE PER I NUOVI RUNNER

[Leggi di più ...](#)