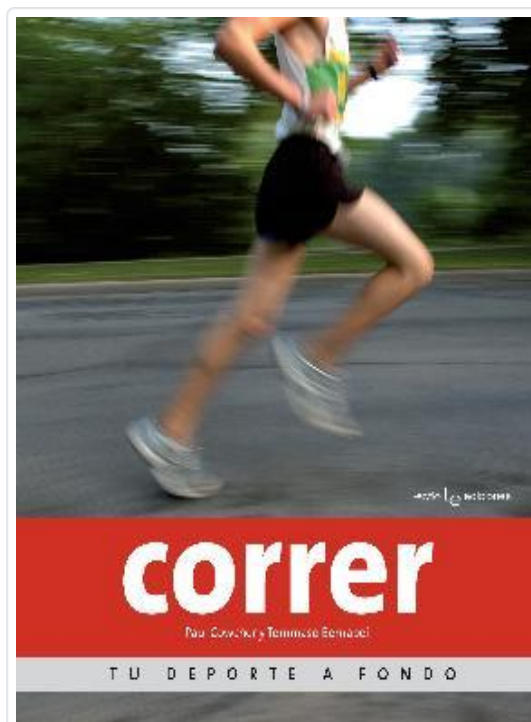


ediciones
Lectio

Cowcher, Paul

Correr

¿O sea que te gusta correr... y ahora quieres tomarte en serio tu deporte? Este libro es para ti si quieres llevar tu afición a correr a un nivel superior. Si quieres disfrutar más de las carreras en grupo, mejorar tus habilidades o ir a correr en competiciones, en estas páginas encontrarás todo lo que necesitas para mejorar en tu práctica. Este libro es tu experto en correr que ha ayudado a competir a muchos en numerosas maratones y ha entrenado a otros corredores con éxito. Este libro te da consejos y recomendaciones para mejorar la técnica y la táctica, la cadencia de carrera, la postura de las partes superior e inferior del cuerpo, la zancada. Además aconseja sobre la forma de planificar tu estrategia en cada fase de la carrera. Es tu psicólogo deportivo, que conseguirá que estés mentalmente preparado para entrenar y competir. También encontrarás información sobre la salud y las aptitudes para construir unas bases sólidas para tu práctica deportiva, con consejos sobre lesiones, estiramientos y entrenamiento de la fuerza. Y es tu experto en nutrición --un especialista en planes de nutrición deportiva-- te procurará todo el conocimiento de lo que necesitas para alimentar tu cuerpo con la finalidad de que esté listo para la acción...



Editorial	Lectio
Col·lecció	Otros
Pàgines	160
Mida	255x210x mm.
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788415088639
PVP	7,95 €
PVP sense IVA	7,64 €

