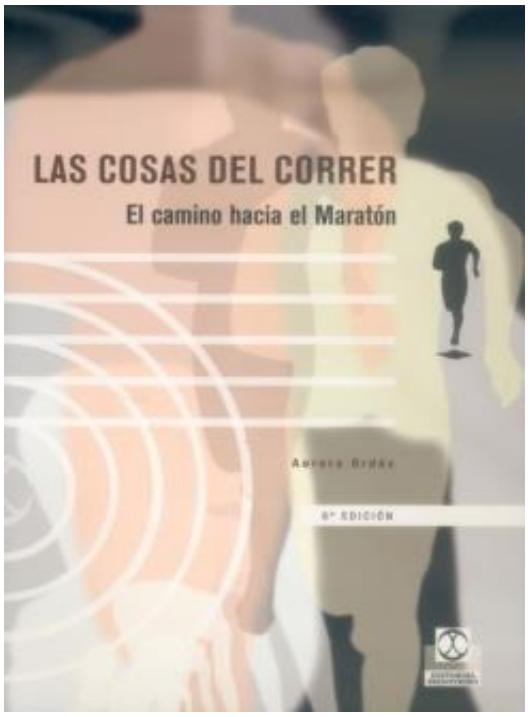


ORDAS,A; Ordás, Aurora

# Cosas del correr ,Las. El camino hacia el maratón

Citando a José Arconada, éste es un magnífico libro que cuenta la experiencia de una fondista hecha a sí misma. Escrito por una mujer, funciona como un excelente manual perfectamente asumible por "el corredor" y que será de gran ayuda para todo aquel que quiere saber cómo fue él mismo en su primer "tropiezo" con ese especial gusanillo que tiene el atletismo.

El libro es un valiosísimo manual por muchos aspectos. El más interesante es su carga de investigación que presenta todo lo que necesita un corredor para crecer en su empeño y conocer con todo detalle desde la alimentación que debe ingerir, el calentamiento, estiramiento y enfriamiento que debe realizar, las lesiones más frecuentes que puede padecer, el miedo al fracaso que nos puede colapsar, el equipo que necesitamos y la gimnasia complementaria que debe practicar para mantener las demás partes del cuerpo en consonancia con el vehículo principal: las piernas.

En esta obra, que ha nacido con la intención de

| | |
|---|---|
| **Editorial** | Paidotribo |
| **Col·lecció** | Jogging |
| **Pàgines** | 112 |
| **Mida** | 215x150x mm. |
| **Pes** | 180 |
| **Idioma** | Español |
| **Tema** | <Pendiente de asignación> |
| **EAN** | 9788480192965 |
| **PVP** | 15,50 € |
| **PVP sense IVA** | 14,90 € |

9788480192965