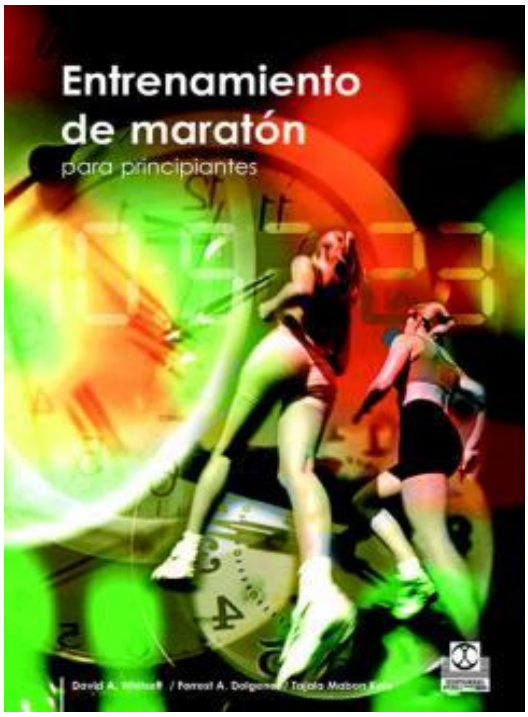

Varios; Whitsett, David A.

Entrenamiento de maratón para principiantes

Siguiendo paso a paso el programa de entrenamiento que presenta este libro estarás listo para correr tu primer maratón en dieciséis semanas.

Este manual se basa en el curso que los autores imparten con gran éxito en la University of Northern Iowa (EE.UU) y en el que se integra el entrenamiento físico con los aspectos psicológicos de los deportes de fondo. En cada capítulo, que se divide en tres apartados, se cubre una semana de entrenamiento; en el primer apartado se presentan técnicas mentales para usar mientras se entrena y se corre el maratón, en el segundo se explica el programa de entrenamiento para la semana correspondiente y el tercero incluye anécdotas y sugerencias de personas que asistieron al curso y corrieron su primer maratón. El último capítulo explica que se debe hacer durante las semanas posteriores al maratón para tener una buena recuperación.

El Dr. David A. Whitsett es profesor de psicología en la University of Northern Iowa.

El Dr. Forres

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Jogging
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	380
Mida	215x150x mm.
Pes	630
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199100
PVP	31,50 €
PVP sense IVA	30,29 €

9788480199100