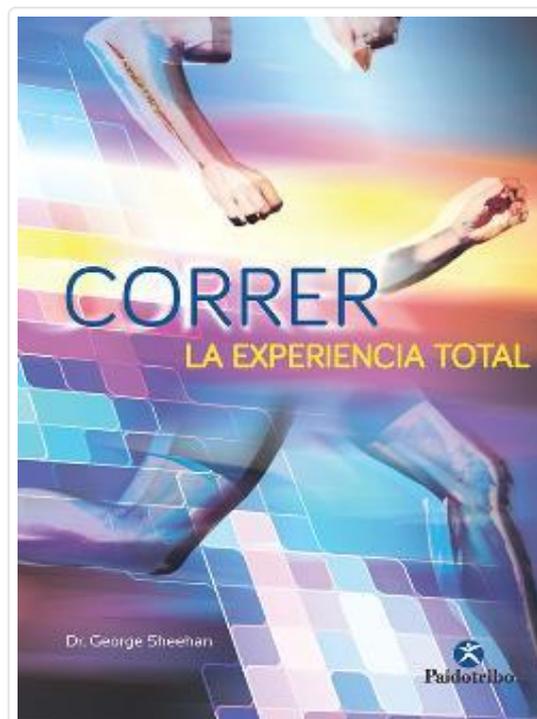




Sheehan, George

Correr la experiencia total

?? cuando tengo un problema, salgo a correr con él? Sólo me ocupa la carretera que absorbe mi percepción. Soy un flujo constante, un movimiento puro, totalmente concentrado. Me siento cómodo, en calma, relajado, dominado por la acción de correr. Podría seguir corriendo así toda mi vida?? George Sheehan ?corredor, escritor y reputado cardiólogo? se erigió en la voz de un movimiento que hizo que cientos de miles de personas dejaran la vida sedentaria y salieran a la calle a correr. De esos inicios han transcurrido más de 30 años y hoy en día son millones las personas que se atan las zapatillas y salen a entrenar para carreras de 5K, 10K, medios maratones y maratones completos: todos surcando la misma senda de la condición física y del auto descubrimiento. Correr. La experiencia total aborda el mundo de los corredores con un conocimiento profundo. Todos los aficionados al running se verán completamente reflejados en este libro.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Running
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	320
Mida	215x150x mm.
Pes	530
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499106007
PVP	17,90 €
PVP sense IVA	17,21 €



9788499106007