ediciones Lectio

Jorquera Mestres, Albert

Ultratrail

Cómo córrer más lejos para cambiar tu vida

¿Alguna vez has soñado córrer una ultra de 170 km como la Ultra Trail del Mont Blanc? ¿O de 100 km? ¿O la Marathon des Sables de 250 km por el desierto?

¿Pero, sabes por donde empezar? ¿Cómo entrenarte?

¿Cómo gestionar la estrategia de carrera, el sueño, la alimentación, el miedo, los nervios, los errores, el

material...? ¿Cómo llevar el cuerpo al límite sin lesionarte? ¿Cómo se puede aprovechar todo este proceso para aplicarlo en tu día a día? Después de una década corriendo ultratrails, Albert Jorquera ha encontrado muchas de estas respuestas.

Editorial	Lectio
Col·lecció	Stadium
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	272
Mida	233x155x20 mm.
Pes	431
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788418735707
PVP	19,95 €
PVP sense IVA	19,18 €

9788418735707