

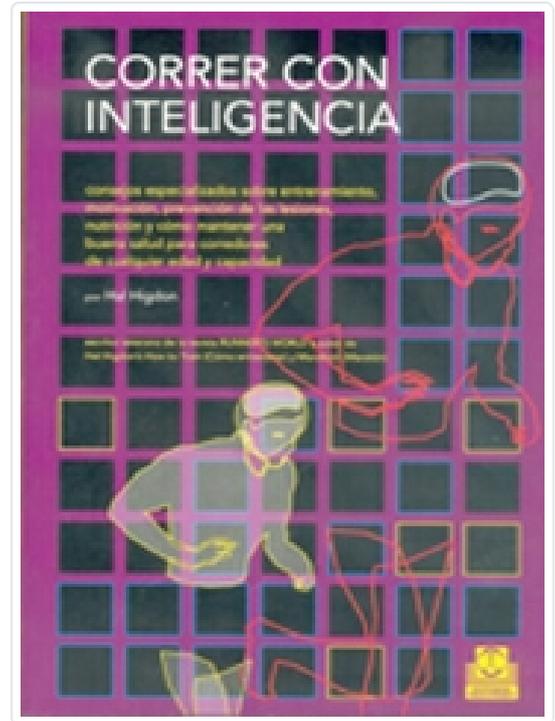


HIGDON,H; Higdon, Hal
Correr con inteligencia

Hal Higdon, como experto de la página web de la revista Runner's world, recibe casi 1.000 preguntas al mes de corredores de todo el mundo. Preguntas que abarcan desde cómo curar el dolor en las espinillas a cómo usar el correr para eliminar kilos con seguridad. Hal utiliza 40 años de experiencia corriendo y una amplia red de científicos y médicos del ejercicio para dar sensatos consejos a los lectores. Y en Correr con inteligencia, traslada esta misma experiencia y conocimientos a corredores nuevos y veteranos.

Descubrirá usted:

- Cómo encajar el correr con un estilo de vida ocupado
- Cuál es el mejor programa para perder peso
- Cómo correr una K-5 más rápida
- Cómo motivarse para hacer ejercicio de forma consistente
- Si está preparado para correr un maratón
- Cuáles son los mejores tipos de zapatillas para correr
- Qué diferencia hay entre una inflamación muscular y una lesión
- Cómo correr con seguridad por la noche
- Cuánto entrenamiento cruzado debe haber en su programa de correr
- Si se debe correr menos a medida que se envejece
- Cómo entrenarse para un maratón
- Si su dieta debe tener un alto contenido en hidratos de carbono
- Cuántos ejercicios de velocidad debe hacer en sus sesiones de entrenamiento
- Cu...



Editorial	Paidotribo
Colección	Jogging
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	298
Tamaño	215x150x mm.
Peso	460
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195461
PVP	23,00 €
PVP sin IVA	22,12 €



9788480195461