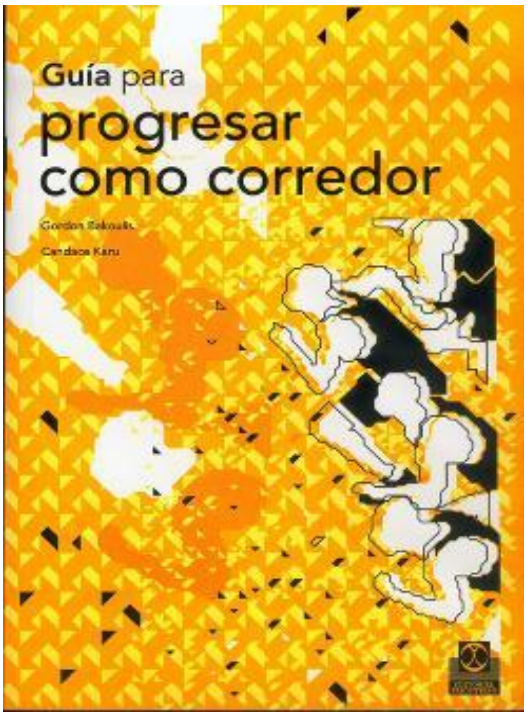
Bakoulis, Gordon

Guía para progresar como corredor

"Este libro es una guía de valor incalculable para los corredores que aceptan los desafíos y recompensas que supone dar lo mejor de sí y continúan disfrutando de toda una vida de saludables carreras pedestres."
Khalid Khannouchi
Plusmarquista mundial de maratón
Dos veces ganador del maratón La Salle Bank Chicago
"Cada sección de este increíble libro proporciona a los corredores de todas las categorías las herramientas necesarias para lograr toda una vida de progresos como corredor. Tanto si es usted un atleta de élite como si es un corredor de fin de semana, la Guía para progresar como corredor ha de estar en su estantería para que pueda ser consultada en busca de consejo e inspiración de vez en cuando."
Grete Waltz
Ganadora nueve veces del maratón de la ciudad de Nueva York
Medalla olímpica de plata en 1984
"Una fantástica colección de expertos en carrera pedestre convierte este libro en la guía integral que los corredores necesitan para levarles hasta el siguiente nivel."
Bill Rodgers
Ganador cuatro veces del maratón de Boston y del maratón de la ciudad de Nueva York
Poseedor del récord del mundo en categoría master de los 5.000 m, 8.000 m, 10.000 m y 10 M.
Los progresos en la carr...



Editorial	Paidotribo
Colección	Jogging
Páginas	476
Tamaño	215x150x mm.
Peso	710
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195539
PVP	36,50 €
PVP sin IVA	35,10 €

9788480195539