Fink, Don

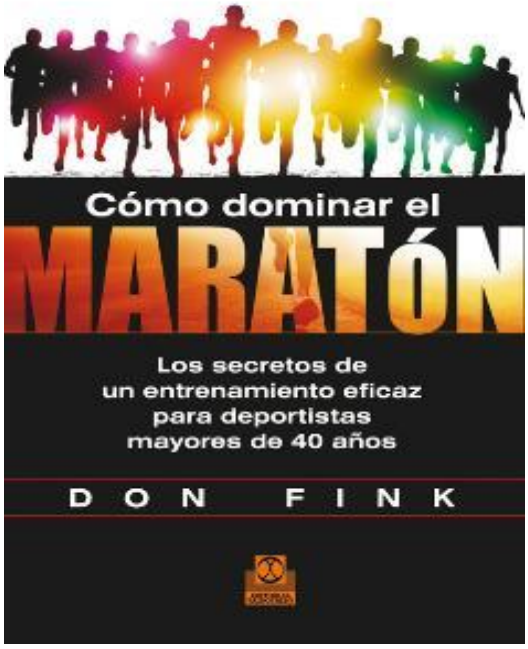
Cómo dominar el maratón. Los secretos de un entrenamiento eficaz para deportist

Millones de atletas en todo el mundo intentan correr un maratón cada año. En torno a la mitad tiene cuarenta años o más; son deportistas cuya pasión se va tornando en frustración a medida que cumplen años, pues sus marcas empeoran año tras año y sufren más lesiones.

Cómo dominar el maratón, es un libro escrito especialmente para estos deportistas por el campeón de fondo y entrenador Don Fink. Con programas para cualquier persona mayor de cuarenta años, tanto para los que se inician en este deporte ya cumplidos los cuarenta -para demostrar que el reto de correr un maratón no es demasiado difícil ni un sueño imposible- así como para deportistas con experiencia en maratones.

El libro comienza con la premisa de que los métodos de entrenamiento que funcionan con atletas más jóvenes no lo hacen con los de cuarenta, cincuenta y sesenta años.

Fink presenta paso a paso nuevos métodos de entrenamiento y medidas de acción que se traducen en tiempos más rápidos, menos lesiones y un mayor disfrute para el maratoniano de más de cuarenta años. Cómo dominar el maratón también presenta un programa de ejercicio ilustrado con viñetas para el entrenamiento de la fuerza funcional y del núcleo corporal, así como medios para evitar los err...



Editorial	Paidotribo
Colección	Jogging
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	248
Tamaño	215x150x mm.
Peso	410
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499104423
PVP	27,90 €
PVP sin IVA	26,83 €

9788499104423