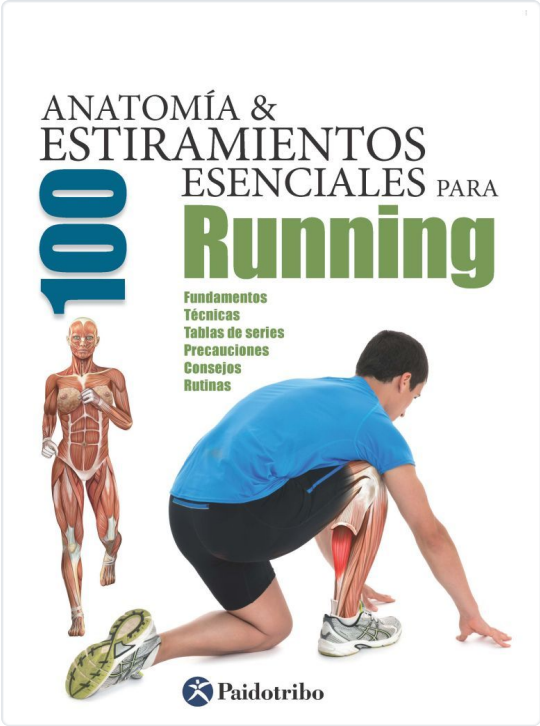
Seijas Albir, Guillermo

Anatomía & 100 estiramientos esenciales para running (Color)

Este volumen ha sido creado pensando en las necesidades de los corredores e incluye toda la información que aportan los últimos estudios realizados sobre el trabajo de la flexibilidad en el running. Es una obra imprescindible en la biblioteca de cualquier corredor, desde el velocista más puro hasta los corredores de fondo más extremos, así como triatletas, maratonianos o practicantes de trail running. El contenido de estas páginas incluye:

- Análisis biomecánico de la carrera- Explicación detallada de la técnica de la carrera.
- 100 estiramientos específicos para corredores



Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Páginas	168
Tamaño	275x210x mm.
Peso	820
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105369
PVP	26,00 €
PVP sin IVA	25,00 €

9788499105369