



Dicharry, Jay

Correr con eficacia. Reinventa tu forma de correr para mejorar tu estabilidad,

Para bien o para mal, tu cuerpo determina tu forma de correr. Viejas lesiones, problemas de movilidad, el cansancio y el desgaste se manifiestan en el modo en que te mueves al correr. El programa Correr con eficacia aborda tales aspectos, te vuelve más fuerte y te entrena para correr mejor los kilómetros que tienes por delante.

El autor, el fisiólogo del deporte y especialista en biomecánica Jay Dicharry adaptará tu cuerpo y cerebro para que corras mejor. En el libro se presentan 15 sesiones de entrenamiento para ponerse en forma para el inicio de la temporada, adquirir precisión y mejorar tu rendimiento y forma de correr.

«Jay es, cómo os lo diría, el mejor. Su programa me preparó para el éxito en los Juegos Olímpicos de Río.»

Kate Grace, MEDIOFONDISTA OLÍMPICA



Editorial	Paidotribo
Colección	Running
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	264
Tamaño	275x210x mm.
Peso	910
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499107738
PVP	41,90 €
PVP sin IVA	40,29 €



9788499107738