



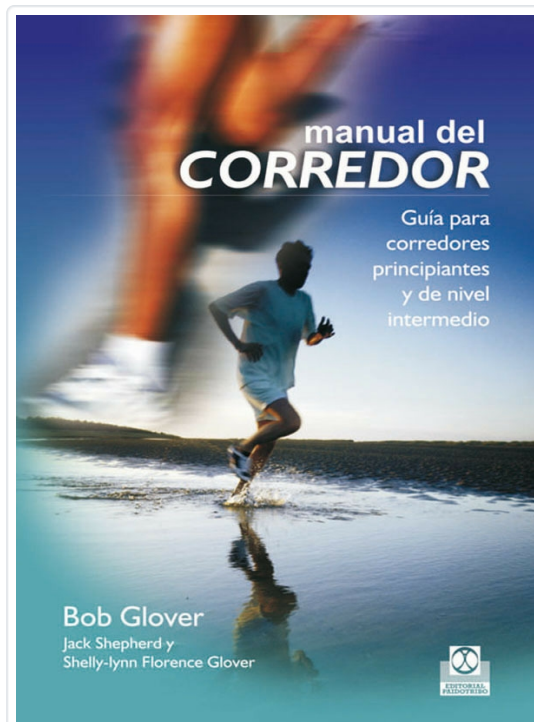
Glover, Bob

Manual del corredor. Guía para corredores principiantes y de nivel intermedio

Correr es un deporte tan sencillo que se tiende a pensar que resulta fácil comenzar a practicarlo, pero no es así. La mayoría de los corredores disfrutan corriendo una vez superados los obstáculos iniciales que se afrontan como principiantes: el cuerpo en baja forma y unas agendas diarias demasiado llenas.

Por este motivo, este libro es tanto un manual sobre la condición física como un manual para corredores. Se presentan varios capítulos sobre bienestar integral: la combinación de salud y buena condición física, en los que se incluyen temas tan importantes como la nutrición, el control del peso y el estrés. Asimismo se explican las formas de prevenir las afecciones cardíacas, el asma, la osteoporosis y la artritis, entre otros. Luego, se presentan los programas de entrenamiento para corredores principiantes, principiantes avanzados y corredores de nivel medio y cómo prepararse para un maratón para aquellos que quieran afrontar el reto.

Asimismo, para estar físicamente en forma se necesitan incluir todos los principales componentes de la condición física en tu programa de ejercicio, por ello se explica cómo realizar un entrenamiento combinado: correr y otros ejercicios aeróbicos combinados con estiramientos para mejorar la...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Jogging
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	778
Neurria	215x150x mm.
Pisua	1208
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100081
PVP	61,50 €
PVP,BEZik gabe	59,13 €

