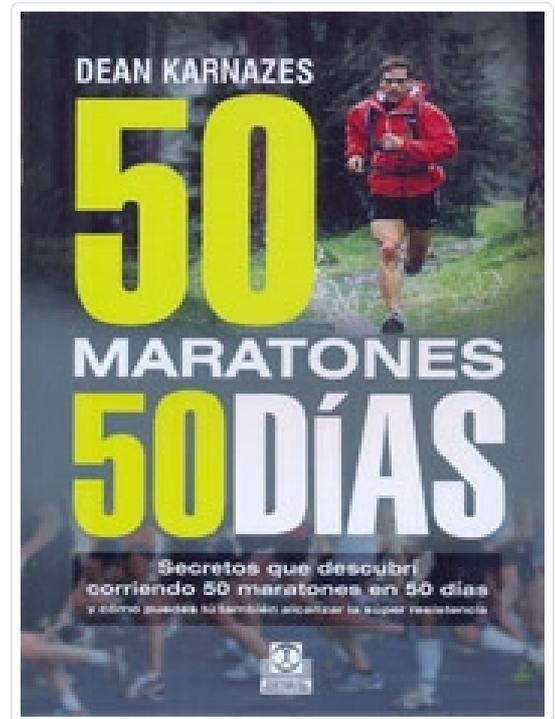




Karnazes, Dean
CINCUENTA MARATONES 50 DIAS
(Color)

Dean Karnazes ha corrido 563 kilómetros seguidos, pasando tres noches sin dormir, y ha inspirado a muchos admiradores de todo el mundo con sus aventuras. Pero para enfrentarse a la prueba definitiva de la resistencia, corrió 50 maratones en 50 días seguidos, cada uno en un estado diferente de EE.UU. En este libro, Karnazes revela cómo logró esta inconmensurable hazaña que desafiaba todos los límites físicos. Más allá de la historia de los maratones del Endurance 50, comparte sus valiosísimos secretos, consejos prácticos y programas de entrenamiento para deportistas de todos los niveles. 50 maratones/50 días te inspirará, no importa cuál sea tu objetivo deportivo, desde dar, simplemente, la vuelta a la manzana o hasta participar en una carrera de 10 kilómetros o incluso llegar a completar otro Ironman. Con este libro aprenderás a:

- Recuperarte antes.
- Adaptarte a situaciones extremas.
- Evitar calambres musculares y golpes de calor.
- Mantener la motivación. ci



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Entrenamiento Deportivo
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	374
Neurria	215x150x mm.
Pisua	210
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499101675
PVP	36,50 €
PVP,BEZik gabe	35,10 €



9788499101675