



Humphrey, Luke

Método Hanson de entrenamiento para maratón

El PROYECTO HANSON-BROOKS DE CORREDORES DE FONDO ha barrido el panorama del atletismo de EE.UU. como un huracán, convirtiéndose su grupo en uno de los equipos de atletismo de mayor éxito. Proyecto conocido por su talento irreverente y por una carrera larga de 25,6 kilómetros muy poco convencionales, los miembros de este equipo han subido al podio en los maratones más grandes de Estados Unidos y han accedido al equipo olímpico estadounidense.

Ahora puedes aprender los secretos de este equipo y rendir a ritmo de récord personal en tu próximo maratón. Por medio de la combinación de ciencia y práctica, el Método Hanson de entrenamiento para Maratón se inicia teniendo tu meta en mente y preparando el cuerpo para los duros kilómetros finales de un maratón, todo ello mediante:

? Carreras largas de menor kilometraje que dan prioridad a la calidad sobre la cantidad.

? Sesiones de velocidad, sesiones de fuerza y carreras cronometradas centradas en conseguir el ritmo marcado.

? Pautas cruciales para la nutrición e hidratación con el fin de no tocar techo durante el maratón.

? Planes detallados de entrenamiento para corredores principiantes y de nivel avanzando.

Los entrenadores Keith y Kevin Hanson rompen con las viejas...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Running
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	272
Neurria	150x215x mm.
Pisua	460
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499105581
PVP	31,50 €
PVP,BEZik gabe	30,29 €



9788499105581