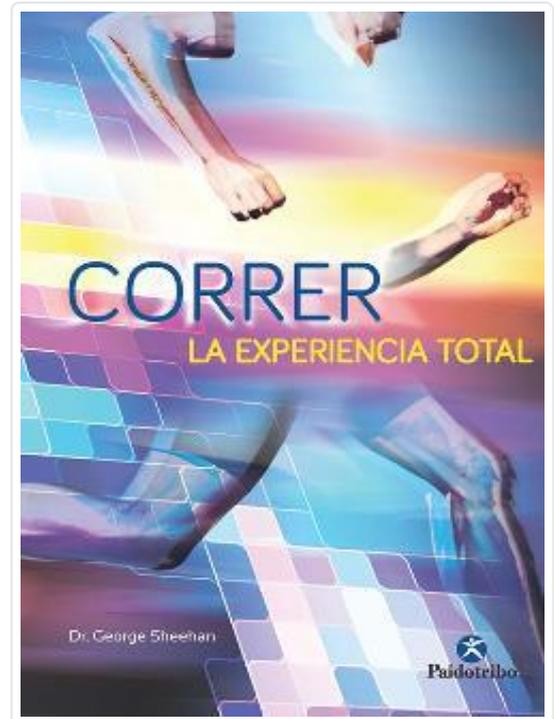




Sheehan, George

Correr la experiencia total

?? cuando tengo un problema, salgo a correr con él? Sólo me ocupa la carretera que absorbe mi percepción. Soy un flujo constante, un movimiento puro, totalmente concentrado. Me siento cómodo, en calma, relajado, dominado por la acción de correr. Podría seguir corriendo así toda mi vida?? George Sheehan ?corredor, escritor y reputado cardiólogo? se erigió en la voz de un movimiento que hizo que cientos de miles de personas dejaran la vida sedentaria y salieran a la calle a correr. De esos inicios han transcurrido más de 30 años y hoy en día son millones las personas que se atan las zapatillas y salen a entrenar para carreras de 5K, 10K, medios maratones y maratones completos: todos surcando la misma senda de la condición física y del auto descubrimiento. Correr. La experiencia total aborda el mundo de los corredores con un conocimiento profundo. Todos los aficionados al running se verán completamente reflejados en este libro.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Running
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	320
Neurria	215x150x mm.
Pisua	530
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499106007
PVP	17,90 €
PVP,BEZik gabe	17,21 €



9788499106007