



McNeill, Ian

Manual del corredor principiante, El

Este libro ha sido escrito específicamente para corredores principiantes. Responde a cuestiones prácticas sobre cómo emprender un programa para correr. Le indica cómo evitar músculos doloridos y lesiones y le da consejos respecto a la motivación, en tanto que le ayuda a fijar metas realistas. Y, lo que es más importante, le proporciona una fórmula para el éxito: el programa de trece semanas para caminar y correr, el cual ha sido puesto a prueba sobre 3.000 corredores con resultados concluyentes: personas que, como usted, pueden haber sido reacias al principio, pero han hecho frente al desafío. Cada sesión de entrenamiento está dividida en componentes de 5 minutos; en bloques lo bastante largos como para fomentar la mejora, pero no tan onerosos como para que se sienta exhausto o dolorido.

EL MANUAL DEL CORREDOR PRINCIPIANTE ofrece un programa perfectamente adecuado con el objetivo de conseguir una buena condición física a largo plazo. Además de cubrir los fundamentos, el libro ofrece testimonios de participantes, personas que representan una amplia muestra de la sociedad. Asimismo, aporta el criterio de una amplia abanico de profesionales, todos los expertos en sus campos respectivos, como la nutrición, la medicina deportiva, e...



Editorial	Paidotribo
Colección	Jogging
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	196
Tamaño	215x150x mm.
Peso	250
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480195317
PVP	18,50 €
PVP sen IVE	17,79 €

