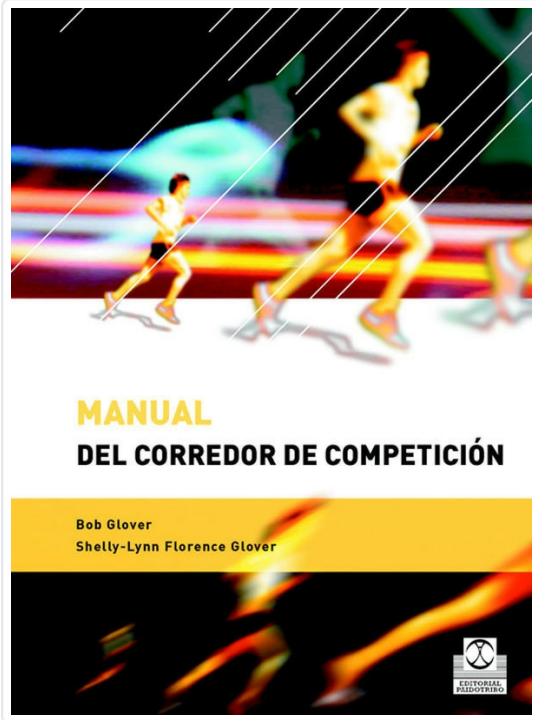
Glover, Bob

Manual del corredor de competición

Este manual sirve tanto para el corredor principiante como para el de elite. Los autores dividen a los corredores en categorías según sus tiempos de carrera por lo que el contenido del libro se adapta a las necesidades de cada grupo. El lector encontrará desde el entrenamiento de base con ejemplos de programas para correr distancias específicas, el entrenamiento de la velocidad con un programa simplificado de 12 semanas, hasta el entrenamiento específico para el maratón.

Asimismo, se presentan directrices para la planificación del propio entrenamiento, indicaciones para la nutrición del deportista junto con la prevención de las lesiones y enfermedades más comunes entre los corredores. También se tratan los aspectos mentales del correr en competición como la determinación de objetivos, la motivación, las estrategias y tácticas de la carrera.

El Manual del corredor de competición es un best-seller a nivel mundial con más de 200.000 ejemplares vendidos en lengua inglesa.



Editorial	Paidotribo
Colección	Jogging
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	614
Tamaño	150x215x mm.
Peso	1190
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480197564
PVP	58,90 €
PVP sen IVE	56,63 €

9788480197564