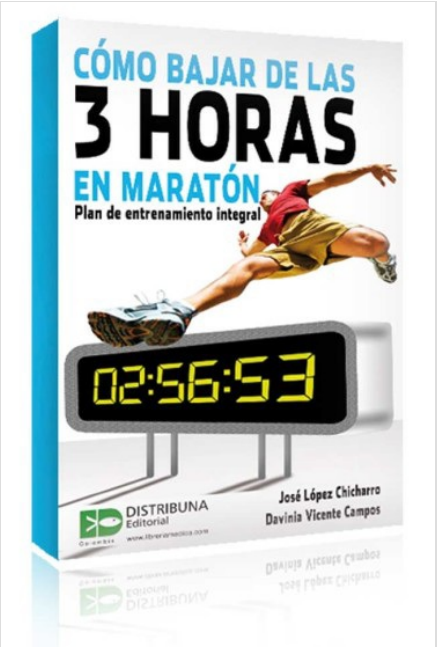
Cómo bajar de las 3 horas en maratón, plan de entrenamiento integral



Autor

Jose López Chicharro

Sinopsis

Finalizar una carrera de maratón (42 km y 195 m) es un reto importante en la vida deportiva de un corredor. Desde luego, esa distancia se desmitificó hace bastantes años, y hoy en día muchísimas personas logran finalizar la carrera con éxito. En cualquier caso, que muchos atletas logren cruzar la meta en los numerosos maratones celebrados en el mundo, no significa que sea un objetivo sencillo, más bien todo lo contrario.

JL

Sobre el autor

Jose López Chicharro

E-Book

Año de publicación: 2012

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

ISBN13: 978

$22 USD