



Corredores, Algunos Tips Esenciales. (Paperback)

By Atletismo Arjona Ollero

Createspace Independent Publishing Platform, United States, 2017. Paperback. Condition: New. Language: Spanish . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Algunos consejos para correr. Entre ellos Correr en ayunas?4 Corriendo con obstaculos.6 Cuando correr mas no significa mejores resultados?8 Empezar a correr con tu perro. Una actividad placentera.10 Las zapatillas Por que es tan importante la forma de atar sus cordones?12 Lo importante de hidratarse durante el entrenamiento.14 Ropa para correr en la epoca mas fria del ano.16 Un musculo mas que se fortalece con el deporte: El corazon.18 Que es entrenamiento Fartlek?20 Que hay para comer la noche antes de salir a correr un maratón?22 Haz ejercicios para gluteos.24 Como Se Conocen las Habilidades Deportivas de los Niños?26 Atentos al síndrome de fatiga cronica.29 Cambio de ritmo en el ciclismo, aliado de un buen entrenamiento.31 Como Quemar Mas Calorias En El Gimnasio?34 Consejos utiles para runners sobre protectores solares.36 El insomnio y su influencia sobre los corredores.38 El running puede afectar tu desempeno al tener relaciones sexuales?41 Es realmente danino el continuo consumo de huevos?44 Lo que es bueno saber del entrenamiento TRX.46 Los beneficios de la Curcuma para los corredores.49 Mas enfermedades del corazon, menos deportistas?51 Pulsometro y...



READ ONLINE
[8.04 MB]

Reviews

An exceptional pdf as well as the font employed was intriguing to read through. This is certainly for all who statte there was not a worthy of reading through. I am just delighted to inform you that here is the very best publication i actually have go through inside my very own existence and might be he finest pdf for actually.

-- **Saige Lang**

Totally among the best publication I actually have actually go through. It can be filled with wisdom and knowledge Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.

-- **Glen Ernser**