

# **Furia 5K: ¡10 Pasos comprobados que te llevarán a la línea de meta en 9 semanas o menos! (Principiante a Finalizador nº 2)**

## **(Spanish Edition)**

### **¿Eres un corredor nuevo tratando de conquistar tus primeros 5K?**

Este libro es una guía práctica que usa un enfoque de caminar / correr para el entrenamiento de 5K. Furia 5K te lleva a través de una guía de capacitación detallada que abarca un total de nueve semanas. Conoce las dos principales razones por las cuales los nuevos corredores no terminan un 5K y cómo evitar que te sucedan.

En Furia 5K aprenderás sobre:

- Zapatos
- Calcetines
- Forma de correr
- Calentamiento
- Enfriamiento
- Pérdida de peso para el corredor básico
- Estimulación antes / después de la carrera
- Motivación
- Mentalidad del corredor
- Programa de entrenamiento detallado
- Programa de entrenamiento resumido
- Listas de verificación de días previos y posteriores a la carrera

¡Este libro es para cualquier persona con un deseo ardiente de completar un 5K, que quiera comenzar a correr como un pasatiempo ocasional, o lanzarse hasta el entrenamiento de maratón!

Si sigues los pasos descritos en este libro, lograrás este objetivo. Este libro no pretende ser una guía para el corredor experimentado.

Furia 5K es el libro número 2 de la serie, De Principiante a Finalizador

Furia 5K: ¡10 Pasos comprobados que te llevarán a la línea de meta en 9 semanas o menos! (Principiante a Finalizador nº 2) (Spanish Edition) por Scott O. Morton fue vendido por £2.16 cada copia. El libro publicado por LERK Publishing, LLC.. Contiene 83 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Furia 5K: ¡10 Pasos comprobados que te llevarán a la línea de meta en 9 semanas o menos! (Principiante a Finalizador nº 2) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: November 5, 2017
- Número de páginas: 83 páginas
- Autor: Scott O. Morton
- Editor: LERK Publishing, LLC.

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Furia 5K: ¡10 Pasos comprobados que te llevarán a la línea de meta en 9 semanas o menos! (Principiante a Finalizador nº 2) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Furia 5K: ¡10 Pasos comprobados que te llevarán a la línea de meta en 9 semanas o menos! (Principiante a Finalizador nº 2) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

